

Nome da UO	SEMANA 1: De 02/12/2024 a 06/12/2024				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de legumes	Hambúrguer de vaca (grelhado ou assado) com arroz  	Fruta da Época	Hambúrguer sem glúten 	<p>Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p>2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Abóbora com feijão-branco	Gratinado de atum com massa (massa macarrão, atum, milho, azeitonas, queijo)    	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quarta -feira	Curgete com alho-francês	Bifes de porco estufado com cenoura e ervilhas com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Canja (arroz, galinha, s/miúdos e peles)	Bacalhau com todos (Batata, bacalhau, grão, ovo, salsa)   	Sobremesa Doce (gelatina/pudim/fruta assada)  	Idêntico	
Sexta-feira	Cenoura e ervilhas	Frango assado com oregãos ou alecrim e massa esparguete  	Fruta da Época	Massa sem glúten	

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

Alergénios:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremçoços;  Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida.

As ementas e as respectivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas.

Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores/ técnicos: nutricao@euroessen.pt

Nome da UO	SEMANA 1: De 02/12/2024 a 06/12/2024				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de legumes	Hambúrguer vegetariana (soja) com arroz 	Fruta da Época	Hambúrguer sem glúten 	<p>Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p>2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Abóbora com feijão-branco	Gratinado de grão com massa (massa macarrão, grão, milho, azeitonas) 	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quarta -feira	Curgete com alho-francês	Curgete recheada com legumes e ervilhas com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Canja sem carne ou outra sopa	Salada de batata, com grão, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas	Sobremesa Doce (gelatina/pudim/fruta assada) 	Idêntico	
Sexta-feira	Cenoura e ervilhas	Feijão branco estufado com legumes e massa esparguete 	Fruta da Época	Massa sem glúten	

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

Alergénios:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida.

As ementas e as respectivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas.

Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores/ técnicos: nutricao@euroessen.pt