













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><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p><b>ou cozidos/salteados</b> (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><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A <b>água</b> 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](mailto: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><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou <b>cozidos/salteados</b> (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><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A <b>água</b> 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

Nome da UO	SEMANA 2: De 09/12/2024 a 13/12/2024				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de ervilhas e alho francês	Massa salteada com atum 	Fruta da Época	Massa sem glúten	<p><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou <b>cozidos/salteados</b> (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><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A <b>água</b> é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Tomate	Chili de carne de porco (feijão encarnado com carne moída) e cenoura com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Caldo Verde  	Lombinhos de pescada no forno, com molho de tomate, pimentos e salsa com batata assada 	Sobremesa Doce/ Fruta da Época 	Idêntico	
Quinta-feira	Creme de brócolos	Cubinhos de frango ou peru, com ervilhas e cenoura com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira	Couve-flor, cenoura e lentilhas	Filetes dourados ou crocantes com salada de batata   	Fruta da Época	Filetes podem ter vestígios de 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](mailto:nutricao@euroessen.pt)



cm de Angra do Heroísmo

Nome da UO	SEMANA 2: De 09/12/2024 a 13/12/2024				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de ervilhas e alho francês	Massa salteada com ervilhas e cogumelos 	Fruta da Época	Massa sem glúten	<b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) <b>ou cozidos/salteados</b> (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) <b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce <b>A água é a única bebida servida</b>
Terça-feira	Tomate	Chili (feijão encarando) com arroz e repolho, com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Caldo Verde	Seitan grelhado com legumes (curgete, beringela, tomate, pimento) com batata assada  	Sobremesa Doce/ Fruta da Época 	Idêntico	
Quinta-feira	Creme de brócolos	Empadão de arroz com ervilhas e cenoura	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira	Couve-flor, cenoura e lentilhas	Estufado de lentilhas com legumes (beringela, brócolos e cenoura) e batata	Fruta da Época	Filetes podem ter vestígios de glúten	

\*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

**Alergénios:**  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremçoos;  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](mailto:nutricao@euroessen.pt)



cm de Angra do Heroísmo

Nome da UO	SEMANA 3: De 16/12/2024 a 20/12/2024				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Bonita (cenoura, repolho, alho-francês)	Almondegas de vaca com massa esparguete   	Fruta da Época	Almondegas e massa sem glúten 	<p><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou <b>cozidos/salteados</b> (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><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A <b>água</b> é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Feijão com hortaliças	Bacalhau de natas (bacalhau, batata aos cubos, espinafres ou cenoura)  	Sobremesa Doce/Fruta da Época 	Idêntico	
Quarta -feira	Abóbora com repolho	Ovos Mexidos com arroz de legumes 	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Favas e cenoura	Salada de Atum (Batata, Atum, grão ou feijão frade, azeitonas) 	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira					

\*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar




**Alergénios:**  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremçoos;  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 3: De 16/12/2024 a 20/12/2024				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Bonita (cenoura, repolho, alho-francês)	Almondegas vegetarianas com massa esparguete 	Fruta da Época	Almondegas e massa sem glúten 	<p><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p><b>ou cozidos/salteados</b> (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><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A <b>água</b> é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Feijão com hortaliças	Grão-de-bico gratinado no forno com pimento e alho-francês, batata aos cubos	Sobremesa Doce/Fruta da Época 	Idêntico	
Quarta -feira	Abóbora com repolho	Arroz de cogumelos, cenoura e favas	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Favas e cenoura	Salada de Feijão Frade (Batata, feijão frade, azeitonas, salsa)	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira					

\*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](mailto:nutricao@euroessen.pt)



cm de Angra do Heroísmo

Nome da UO	SEMANA 4: De 06/01/2025 a 10/01/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Abóbora com feijão-verde	Douradinhos com massa lacinhos e molho de tomate e óregãos   	Fruta da Época	Almondegas e massa sem glúten 	<p><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou <b>cozidos/salteados</b> (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><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A <b>água</b> é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Creme de alface	Feijoada (Feijão encarnado, carne de porco, chouriço de carne) com arroz branco	Fruta da Época	Chouriço sem glúten	
Quarta -feira	Creme de feijão encarnado	Salada de peixe (batata, peixe, grão, ervilhas, salsa, azeite) 	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Cenoura com couve-coração	Strogonoff de frango com massa esparguete  	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Sexta-feira	Grão com espinafres	Arroz de Atum (com molho de tomate) 	Fruta da Época/Sobremesa Doce 	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;  Tremçoos;  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 4: De 06/01/2025 a 10/01/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Abóbora com feijão-verde	Panadinhos de tofu no forno com massa e tomate 	Fruta da Época	Panados sem glúten ou outro conduto 	<p><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou <b>cozidos/salteados</b> (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><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p><b>A água é a única bebida servida</b></p>
Terça-feira	Creme de alface	Feijoada Vegetariana (Feijão encarnado, cenoura, repolho) com arroz branco	Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Creme de feijão encarnado	Salada de batata com feijão-verde e grão-de-bico com legumes cozidos (espinafres, couve-flor e curgete)	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Cenoura com couve-coração	Strogonoff de soja com massa esparguete  	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Sexta-feira	Grão com espinafres	Pataniscas vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão  	Fruta da Época/Sobremesa Doce 	Utilizar farinha 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](mailto:nutricao@euroessen.pt)







cm de Angra do Heroísmo

Nome da UO	SEMANA 5: De 13/01/2024 a 17/01/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de curgete e ervilha	Bolonhesa de vitela com massa esparguete   	Fruta da Época	Massa sem glúten	<b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) <b>ou cozidos/salteados</b> (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) <b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce <b>A água é a única bebida servida</b>
Terça-feira	Cenoura	Caldeirada de peixe (Medalhões de pescada, com batata, pimento e tomate) 	Sobremesa Doce/Fruta da Época 	Idêntico	
Quarta -feira	Feijão branco com abóbora	Hambúrgueres de aves com massa  	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quinta-feira	Creme de alho-francês e cenoura	Empadão de atum com arroz 	Fruta da Época	Pão sem glúten	
Sexta-feira	Tomate e espinafres	Carne de vaca estufada com cenoura e massa cotovelinhos  	Fruta da Época	Massa sem glúten	

\*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar



cm de Angra do Heroísmo

Nome da UO	SEMANA 5: De 13/01/2024 a 17/01/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
<b>Segunda-feira</b>	Creme de curgete e ervilha	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete 	Fruta da Época	Massa sem glúten	<p><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou <b>cozidos/salteados</b> (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><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A <b>água</b> é a única bebida servida</p>
<b>Terça-feira</b>	Cenoura	Caldeirada de tofu (batata às rodelas e tofu) 	Sobremesa Doce/Fruta da Época 	Idêntico	
<b>Quarta -feira</b>	Feijão branco com abóbora	Hamburguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flôr, milho, feijão verde, cebola, batata e pimento) com couscous   	Fruta da Época	Massa sem glúten	
<b>Quinta-feira</b>	Creme de alho-francês e cenoura	Empadão de arroz com feijão preto, cogumelos e milho	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Sexta-feira</b>	Tomate e espinafres	Seitan estufado com cenoura, ervilhas e massa  	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



cm de Angra do Heroísmo

Nome da UO	SEMANA 6: De 20/01/2025 a 24/01/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
<b>Segunda-feira</b>	Creme de Legumes	Croquetes/ barritas de peixe com arroz de feijão   	Fruta da Época	Conduto sem glúten 	<p><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou <b>cozidos/salteados</b> (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><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p><b>A água é a única bebida servida</b></p>
<b>Terça-feira</b>	Abóbora com grão	Frango estufado com Massa esparguete e cenoura  	Fruta da Época	Massa sem glúten	
<b>Quarta -feira</b>	Feijão-verde	Bacalhau à Brás com grão e batata  	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Quinta-feira</b>	Creme de couve-flor com cenoura	Ervilhas guisadas com carne de porco para guisar com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Sexta-feira</b>	Feijão e nabiças	Massa de mar   (massa cotevelinhos, atum e/ou outro peixe, ovo, cenoura e ervilhas)	Fruta da Época/Sobremesa Doce 	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;  Tremçoos;  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



cm de Angra do Heroísmo

Nome da UO	SEMANA 6: De 20/01/2025 a 24/01/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
<b>Segunda-feira</b>	Creme de Legumes	Arroz de feijão encarnado com molho de tomate e pimento	Fruta da Época	idêntico	<p><b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p><b>ou cozidos/salteados</b> (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><b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p><b>A água é a única bebida servida</b></p>
<b>Terça-feira</b>	Abóbora com grão	Couscous com legumes (pimento, milho, cenoura e ervilhas)	Fruta da Época	Massa sem glúten	
<b>Quarta -feira</b>	Feijão-verde	Hambúrguer de quinoa e legumes batata assada  	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Quinta-feira</b>	Creme de couve-flor com cenoura	Ervilhas guisadas com cenoura com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Sexta-feira</b>	Feijão e nabiças	Rancho vegetariano (Massa cotovelinhos, com grão de bico, cenoura e repolho) 	Fruta da Época/Sobremesa Doce 	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](mailto:nutricao@euroessen.pt)