


| Nome da UO | SEMANA 1: De 21/10/2024 a 25/10/2024 | | | | |
|---------------|--|---|--|---|---|
| | 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  | Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) 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) 2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce A água é a única bebida servida |
| 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;  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 1: De 21/10/2024 a 25/10/2024 | | | | |
|---------------|--------------------------------------|---|--|---|--|
| | 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;  Tremeços;  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 28/10/2024 a 01/11/2024 | | | | |
|---------------|---|--|---|------------------|--|
| | 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>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 | 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 | FERIADO | | | | |

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar




Alergénios:  Aipo; Amendoins; Crustáceos; Trigo; Leite; Moluscos; Mostarda; Ovos; Peixe; Sésamo; Soja; Sulfitos; Tremeços; 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 28/10/2024 a 01/11/2024 | | | | |
|---------------|--------------------------------------|---|--|---------------------------------------|--|
| | 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 | <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 | 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;  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 3: De 04/11/2024 a 08/11/2024 | | | | |
|---------------|---|---|---|---|--|
| | 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>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 | 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 | Feijão-Verde | Pernas de frango estufadas com ervilhas e massa cotovelinhos   | 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;  Tremeços;  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 04/11/2024 a 08/11/2024 | | | | |
|---------------|---|--|---|---|--|
| | 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>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 | 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 | Feijão-Verde | Massa estufada com ervilhas, cenoura e alho-francês  | 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;  Tremeços;  Frutos de casca rijá.

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 4: De 11/11/2024 a 15/11/2024 | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|---|-------------------------------|-------------------------------|--|
| | Sopa | Prato Principal | Sobremesa | Celíaco* | 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>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 | 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 11/11/2024 a 15/11/2024 | | | | |
|---------------|--------------------------------------|--|---|---|--|
| | Sopa | Prato Principal | Sobremesa | Celíaco* | 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>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 | 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



cm de Angra do Heroísmo

| Nome da UO | SEMANA 5: De 18/11/2024 a 22/11/2024 | | | | |
|---------------|--------------------------------------|---|---|------------------|---|
| | 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 | Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) 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) 2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce A água é a única bebida servida |
| 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

| Nome da UO | SEMANA 5: De 18/11/2024 a 22/11/2024 | | | | |
|---------------|--------------------------------------|--|---|------------------|--|
| | Sopa | Prato Principal | Sobremesa | Celiaco* | Diariamente |
| Segunda-feira | Creme de curgete e ervilha | Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete  | Fruta da Época | Massa 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 | Cenoura | Caldeirada de tofu (batata às rodelas e tofu)  | Sobremesa Doce/Fruta da Época  | Idêntico | |
| Quarta -feira | 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 | |
| Quinta-feira | Creme de alho-francês e cenoura | Empadão de arroz com feijão preto, cogumelos e milho | Fruta da Época | Idêntico | |
| Sexta-feira | 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



Associação de Anger do Heroísmo

| Nome da UO | SEMANA 6: De 25/11/2024 a 29/11/2024 | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|---|---|--|--|
| | Sopa | Prato Principal | Sobremesa | Celiaco* | Diariamente |
| Segunda-feira | Creme de Legumes | Croquetes/ barritas de peixe com arroz de feijão    | Fruta da Época | Conduto 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 grão | Frango estufado com Massa esparguete e cenoura   | Fruta da Época | Massa sem glúten | |
| Quarta -feira | Feijão-verde | Bacalhau à Brás com grão e batata   | Fruta da Época | Idêntico | |
| Quinta-feira | Creme de couve-flor com cenoura | Ervilhas guisadas com carne de porco para guisar com arroz | Fruta da Época | Idêntico | |
| Sexta-feira | 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;  Tremeços;  Frutos de casca rijia.

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 25/11/2024 a 29/11/2024 | | | | |
|----------------------|--------------------------------------|---|--|------------------|--|
| | Sopa | Prato Principal | Sobremesa | Celiaco* | Diariamente |
| Segunda-feira | Creme de Legumes | Arroz de feijão encarnado com molho de tomate e pimento | Fruta da Época | idêntico | <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 grão | Couscous com legumes (pimento, milho, cenoura e ervilhas) | Fruta da Época | Massa sem glúten | |
| Quarta -feira | Feijão-verde | Hambúrguer de quinoa e legumes  em batata assada  | Fruta da Época | Idêntico | |
| Quinta-feira | Creme de couve-flor com cenoura | Ervilhas guisadas com cenoura com arroz | Fruta da Época | Idêntico | |
| Sexta-feira | 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;  Tremeços;  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