

Nome da UO	SEMANA 2: De 17/03/2025 a 21/03/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de ervilhas e alho francês	Massa <sup>1,4,10</sup> salteada com atum <sup>3</sup>	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 de carne de porco <sup>4</sup> (feijão encarnado com carne moída) e cenoura com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Caldo <sup>2,14</sup> Verde	Lombinhos de pescada <sup>3</sup> no forno, com molho de tomate, pimentos e salsa com batata assada	Sobremesa <sup>6</sup> 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 <sup>1,2,3</sup> 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:**  Glúten (1);  Ovos (2);  Peixe (3);  Soja (4);  Aipo (5);  Leite (6);  Crustáceos (7);  
 Amendoins (8);  Tremçoos (9);  Mostarda (10);  Sésamo (11);  Moluscos (12);  Frutos de casca rija (13);  Sulfitos (14).

**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 respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. 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. Ementa elaborada pela nutricionista: Dália Santos (CP1345N). E-mail: [nutricao@euroessen.pt](mailto:nutricao@euroessen.pt)/[qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt)

Nome da UO	SEMANA 2: De 17/03/2025 a 21/03/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de ervilhas e alho francês	Massa <sup>1,4,10</sup> salteada com ervilhas e cogumelos	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><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>
Terça-feira	Tomate	Chili (feijão encarando) com arroz e repolho, com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Caldo Verde <sup>2,14</sup>	Seitan <sup>1,4</sup> grelhado com legumes (curgete, beringela, tomate, pimento) com batata assada	Sobremesa <sup>4</sup> 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:**  Glúten (1);  Ovos (2);  Peixe (3);  Soja (4);  Aipo (5);  Leite (6);  Crustáceos (7);  
 Amendoins (8);  Tremçoos (9);  Mostarda (10);  Sésamo (11);  Moluscos (12);  Frutos de casca rija (13);  Sulfitos (14).

**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 respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. 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. Ementa elaborada pela nutricionista: Dália Santos (CP1345N). E-mail: [nutricao@euroessen.pt](mailto:nutricao@euroessen.pt)/[qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt)