






Nome da UO	SEMANA 3: De 24/03/2025 a 28/03/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Bonita (cenoura, repolho, alho-francês)	Almôndegas ⁴ de vaca com massa esparguete ^{1,4,10}	Fruta da Época	Almôndegas ⁴ e 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	Feijão com hortaliças	Bacalhau de natas ⁶ (bacalhau ³ , batata aos cubos, espinafres ou cenoura)	Sobremesa ⁶ Doce/Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Abóbora com repolho	Ovos ² Mexidos com arroz de legumes	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Favas e cenoura	Salada de Atum (Batata, Atum ³ , grão ou feijão frade, azeitonas)	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira	Feijão-Verde	Pernas de frango estufadas com ervilhas e massa ^{1,4,10} cotovelinhos	Fruta da Época	Massa sem 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);  Tremoços (9);  Mostarda (10);  Sésamo (11);  Moluscos (12);  Frutos de casca rija (13);  Sulfites (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/qualidade@euroessen.pt

Nome da UO	SEMANA 3: De 24/03/2025 a 28/03/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Bonita (cenoura, repolho, alho-francês)	Almôndegas ^{1,4} vegetarianas com massa esparguete	Fruta da Época	Almôndegas ⁴ e 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	Feijão com hortaliças	Grão-de-bico gratinado no forno com pimento e alho-francês, batata aos cubos	Sobremesa ⁴ 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 ^{1,4,10} estufada com ervilhas, cenoura e alho-francês	Fruta da Época	Massa sem 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);  Sulfites (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/qualidade@euroessen.pt