





Nome da UO	SEMANA 4: De 31/03/2025 a 04/04/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
<b>Segunda-feira</b>	Abóbora com feijão-verde	Douradinhos <sup>3</sup> com massa <sup>1,4,10</sup> lacinhos e molho de tomate e óregãos	Fruta da Época	Almôndegas <sup>4</sup> 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>
<b>Terça-feira</b>	Creme de alface	Feijoada (Feijão encarnado, carne de porco, chouriço <sup>2,14</sup> de carne) com arroz branco	Fruta da Época	Chouriço sem glúten	
<b>Quarta -feira</b>	Creme de feijão encarnado	Salada de peixe (batata, peixe <sup>3</sup> , grão, ervilhas, salsa, azeite)	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Quinta-feira</b>	Cenoura com couve-coração	Stroganoff <sup>6</sup> de frango com massa <sup>1,4,10</sup> esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	
<b>Sexta-feira</b>	Grão com espinafres	Arroz de Atum <sup>3</sup> (com molho de tomate)	Fruta da Época/Sobremesa <sup>6</sup> Doce	Massa sem glúten	

\*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos utilizados

**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](mailto:nutricao@euroessen.pt)/[qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt)

Nome da UO	SEMANA 4: De 31/03/2025 a 04/04/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Abóbora com feijão-verde	Panadinhos de tofu <sup>4</sup> no forno com massa <sup>1,4,10</sup> e tomate	Fruta da Época	Panados <sup>4</sup> 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>A <b>água</b> 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 <sup>4</sup> com massa <sup>1,4,10</sup> esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Sexta-feira	Grão com espinafres	Pataniscas <sup>1</sup> vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão vermelho	Fruta da Época/Sobremesa <sup>4</sup> Doce	Utilizar farinha 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](mailto:nutricao@euroessen.pt)/[qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt)