

Nome da UO	SEMANA 1: De 10/03/2025 a 14/03/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de legumes	Hambúrguer <sup>4,14</sup> de vaca (grelhado ou assado) com arroz	Fruta da Época	Hambúrguer <sup>4</sup> 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 atum com massa (massa <sup>1,4,10</sup> macarrão, atum <sup>3</sup> , milho, azeitonas, queijo <sup>6</sup> )	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 <sup>3</sup> , grão, ovo <sup>2</sup> , salsa)	Sobremesa Doce (gelatina/pudim <sup>2,6</sup> /fruta a assada)	Idêntico	
Sexta-feira	Cenoura e ervilhas	Frango assado com oregãos ou alecrim e massa <sup>1,4,10</sup> esparguete	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](mailto:nutricao@euroessen.pt)/[qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt)

Nome da UO	SEMANA 1: De 10/03/2025 a 14/03/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de legumes	Hambúguer vegetariana (soja <sup>4</sup> ) com arroz	Fruta da Época	Hambúguer <sup>4</sup> 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	Abóbora com feijão-branco	Gratinado de grão com massa (massa <sup>1,4,10</sup> 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 <sup>4</sup> /pudim/fruta assada)	Idêntico	
Sexta-feira	Cenoura e ervilhas	Feijão branco estufado com legumes e massa <sup>1,4,10</sup> esparguete	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](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	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	<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	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)



cm de Angra do Heroísmo

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	<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 <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); 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 3: De 24/03/2025 a 28/03/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Bonita (cenoura, repolho, alho-francês)	Almôndegas <sup>4</sup> de vaca com massa esparguete <sup>1,4,10</sup>	Fruta da Época	Almôndegas <sup>4</sup> e 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) 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) <b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce <b>A água é a única bebida servida</b>
Terça-feira	Feijão com hortaliças	Bacalhau de natas <sup>6</sup> (bacalhau <sup>3</sup> , batata aos cubos, espinafres ou cenoura)	Sobremesa <sup>6</sup> Doce/Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Abóbora com repolho	Ovos <sup>2</sup> Mexidos com arroz de legumes	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Favas e cenoura	Salada de Atum (Batata, Atum <sup>3</sup> , grão ou feijão frade, azeitonas)	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira	Feijão-Verde	Pernas de frango estufadas com ervilhas e massa <sup>1,4,10</sup> 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);  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 3: De 24/03/2025 a 28/03/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Bonita (cenoura, repolho, alho-francês)	Almôndegas <sup>1,4</sup> vegetarianas com massa esparguete	Fruta da Época	Almôndegas <sup>4</sup> e 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	Feijão com hortaliças	Grão-de-bico gratinado no forno com pimento e alho-francês, batata aos cubos	Sobremesa <sup>4</sup> 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 <sup>1,4,10</sup> 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);  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	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
<b>Segunda-feira</b>	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	<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>
<b>Terça-feira</b>	Creme de alface	Feijoada Vegetariana (Feijão encarnado, cenoura, repolho) com arroz branco	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Quarta -feira</b>	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	
<b>Quinta-feira</b>	Cenoura com couve-coração	Strogonoff de soja <sup>4</sup> com massa <sup>1,4,10</sup> esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	
<b>Sexta-feira</b>	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);  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 5: De 07/04/2025 a 11/04/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de curgete e ervilha	Bolonhesa de vitela <sup>4,14</sup> com massa <sup>1,4,10</sup> 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) 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) <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 <sup>3</sup> , com batata, pimento e tomate)	Sobremesa <sup>6</sup> Doce/Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Feijão branco com abóbora	Hambúrgueres <sup>14</sup> de aves com massa <sup>1,4,10</sup>	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quinta-feira	Creme de alho-francês e cenoura	Empadão de atum <sup>3</sup> com arroz	Fruta da Época	Pão sem glúten	
Sexta-feira	Tomate e espinafres	Carne de vaca estufada com cenoura e massa <sup>1,4,10</sup> 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);  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 5: De 07/04/2025 a 11/04/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de curgete e ervilha	Bolnhesa de lentilhas com massa <sup>1,4,10</sup> 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 tofu <sup>4</sup> (batata às rodelas e tofu)	Sobremesa <sup>4</sup> 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 couscus <sup>1,4,10</sup>	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 <sup>1,4</sup> estufado com cenoura, ervilhas e massa	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);  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)



Associação de Heróis do Angra do Heroísmo

Nome da UO	SEMANA 6: De 14/04/2025 a 18/04/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de Legumes	Croquetes/ barritas <sup>1,2</sup> de peixe <sup>3</sup> com arroz de feijão	Fruta da Época	Conduto <sup>4</sup> 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 água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Abóbora com grão	Frango estufado com Massa <sup>1,4,10</sup> esparguete e cenoura	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quarta -feira	Feijão-verde	Bacalhau <sup>3</sup> à Brás <sup>2</sup> 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 (Feriado)					

\*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); Tremçoços (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 6: De 14/04/2025 a 18/04/2025				
	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	<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>
<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 <sup>1,4</sup> de quinoa e legumes com 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 (Feriado)</b>					

\*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