

Nome da UO	SEMANA 5: De 02/06/2025 a 06/06/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de curgete e ervilha	Bolonhesa de vitela ^{4,14} com massa ^{1,4,10} 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 ³ , com batata, pimento e tomate)	Sobremesa ⁶ Doce/Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Feijão branco com abóbora	Hambúrgueres ¹⁴ de aves com massa ^{1,4,10}	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quinta-feira	Creme de alho-francês e cenoura	Empadão de atum ³ com arroz	Fruta da Época	Pão sem glúten	
Sexta-feira	Tomate e espinafres	Carne de vaca estufada com cenoura 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);

 Amendins (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.

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.

E-mail: nutricao@euroessen.pt/qualidade@euroessen.pt

Nome da UO	SEMANA 5: De 02/06/2025 a 06/05/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de curgete e ervilha	Bolonhesa de lentilhas com massa ^{1,4,10} 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 tofu ⁴ (batata às rodelas e tofu)	Sobremesa ⁴ 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 ^{1,4,10}	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 ^{1,4} 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);

 Amendins (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.

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.

E-mail: nutricao@euroessen.pt/qualidade@euroessen.pt