

# REFEITÓRIO

Semana 1



25-01-2021 a 29-01-2021



2ª

Sopa Couve-Flor  
Prato Hambúrguer de vaca no Forno com Arroz de Cenoura e Ervilhas  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Estufado de Lentilhas, Cenoura e Arroz

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*1,2,4,5,6,7,10,11,14	492	118	2	0	14	0	11	0,0
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	501	149	9	2	11	2	5	1

3ª

Sopa Cenoura  
Prato Lombinhos pescada com batata, cenoura e feijão-verde  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Salada de Batata com Legumes e Tofu

*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*3	360	88	2	1	9	1	7	0,2
*	258	59	0	0	12	13	0	0,1
*1,4,14	928	222	5	1	35	3	9	0

4ª

Sopa Creme de Grão com Espinafres  
Prato Esparguete à Bolonhesa (vitela) e Salada Mista  
Sobremesa Gelatina  
Vegetariano Bolonhesa de Soja Fina e Salada Mista

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*1,2,4,5,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0

5ª

Sopa Ervilhas  
Prato Arroz de Atum com Salada  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Arroz de Grão com legumes

*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*2,3	473	113	4	0	14	1	5	0,1
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*2	373	89	2	1	13	2	4	1

6ª

sopa Primavera  
Prato Bifanas c/ massa tricolor  
sobremesa Fruta  
vegetariana Legumes salteados c/ soja

*	217	52	1	0	7	2	3	0,1
*1,2	386	92	3	1	9	1	7	0,0
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,2,4	1131	270	3	0	45	8	14	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

Ementas sujeitas a alterações

### \*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



\* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: [qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt).

# REFEITÓRIO

## Semana 2



01-02-2021 a 05-02-2021



2ª

Sopa Cenoura  
Prato Almondegas com esparguete e salada  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Hambúrguer de Legumes com Cotovelinhos Milho e Cenoura

*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
*1,2,4,5,7,10,11,14	672	162	4	1	24	1	7	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,2,4,5,7,10,11,14	429	103	4	1	12	1	5	0,0

3ª

Sopa Abóbora  
Prato Salada de bacalhau com Grão e Salada  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Arroz de Feijão, Cenoura e Salada Mista

*	232	56	2	0	8	2	1	0,1
*2,3,14	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	429	101	4	1	13	2	2	0

4ª

Sopa Brócolos e Feijão Manteiga  
Prato Esparguete de peru e Salada  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Esparguete com Cogumelos e Salada de Alface

*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0,1
*	258	59	0	0	12	13	0	0,1
*1,2	753	180	4	1	32	1	4	1

5ª

Sopa Couve-Flor e Courgete  
Prato Medalhões de Pescada em Cebolada com Batata e legumes  
Sobremesa Iogurte  
Vegetariano Salada de Batata, Soja Grossa, Grão e Legumes

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*3	360	88	2	1	9	1	7	0,0
*6	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*4,14	928	222	5	1	35	3	9	0

6ª

Sopa Espinafres  
Prato arroz á salsicheiro (porco, salsichas e legumes)  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Arroz de Espargos, Ervilhas e Cenoura

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*1,4,6,14	594	142	4	1	16	2	10	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	501	149	9	2	11	2	5	1

Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

Ementas sujeita a alterações

### \*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



\* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: [qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt).

# REFEITÓRIO

Semana 3

04-01-2021 a 08-01-2021



2<sup>a</sup>

Sopa Canja  
Prato Hambúrguer com esparguete e salada  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Macarrão com Lentilhas, Cenoura e Salada de Alface

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*1,2	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*1,2,4,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,2	627	199	6	2	19	2	6	0

3<sup>a</sup>

Sopa Cenoura  
Prato Bacalhau a Bràs C/ Salada Mista  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Empadão de Soja, Cenoura e Feijão Verde

*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*1,2,3,6	698	201	6	5	18	2	9	1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*2,4,6	429	101	4	1	13	2	2	0

4<sup>a</sup>

Sopa Hortaliça com Feijão  
Prato Perninhas de Frango Assado com espirais Salada Mista  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Esparguete com Cogumelos e Legumes

*	269	64	2	0	9	2	2	0,1
*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0,1
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*1,2	753	180	4	1	32	1	4	1

5<sup>a</sup>

Sopa Macedónia de Legumes  
Prato Barrinhas de pescada com arroz de milho  
Sobremesa Pudim  
Vegetariano Grão Estufado com Batata, Cenoura e Ovo Ripado

*	217	52	1	0	7	2	3	0,1
*1,2,3	397	95	2	0	10	1	8	0,1
*2,6	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*2	373	89	2	1	13	2	4	1

6<sup>a</sup>

Sopa Alho-Francês  
Prato Feijoada c/ chouriço e carne porco  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Batata com Legumes Salteados

*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
*1,2,4,7,10,11,14	386	92	3	1	9	1	7	0,0
*	398	95	0	0	22	20	2	0,0
*	627	199	6	2	19	2	6	0,0

**\*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**

Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

Ementas sujeita a alterações



\* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: [qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt).

# REFEITÓRIO

Semana 4

11-01-2021 a 15-01-2020



2ª

Sopa Canja  
Prato Esparguete c/ carne moída e salada  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Esparguete c/ soja e salada

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*1,2	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*1,2,4,5,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0

3ª

Sopa Primavera  
Prato Filetes panados com Arroz de Ervilhas  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz

*	217	52	1	0	7	2	3	0,1
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*2	935	223	7	2	29	0	9	0

4ª

Sopa Juliana  
Prato Carne vaca guisada c/ espirais e salada  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Grão Estufado com Cogumelos e Massa

*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*1,2,14	345	88	2	1	9	2	7	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*1,2	321	76	3	0	9	2	4	1

5ª

Sopa Feijão  
Prato Atum com fusilli tricolor e legumes  
Sobremesa Gelatina  
Vegetariano Salada de Batata com Soja, Cenoura e Feijão Verde

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*1,2,3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*4	627	199	6	2	19	2	6	0

6ª

Sopa Alho francês  
Prato Frango assado com batata a padeiro e salada  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Arroz com Hambúrguer de Legumes

*	269	64	2	0	9	2	2	0,1
*14	345	88	2	1	9	2	7	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,2,4,5,7,10,11,14	627	199	6	2	19	2	6	0

Ementas sujeita a alterações

### \*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos Casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos  
\* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação o/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: qualidade@euroessen.pt.

# REFEITÓRIO

Semana 5

18-01-2021 a 22-01-2021



2<sup>a</sup>

Sopa Creme de Legumes  
Prato Pastéis de bacalhau c/ arroz tomate e salada  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Massa com Estufado de Legumes Chineses

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	250	119	1	0	56	2	8	0,1
*1,2,3	1580	377	13	3	28	2	33	1
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*1,2,6,12	1072	256	8	5	35	6	8	0

3<sup>a</sup>

Sopa Alho-Francês com cenoura  
Prato Feijão c/ chouriço e carne porco  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Lentilhas Estufadas com Salada de Legumes

*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
*1,2,4,5,7,10,11,14	1322	316	8	1	28	7	30	0,7
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	501	149	9	2	11	2	5	1

4<sup>a</sup>

Sopa Caldo Verde  
Prato Filetes panados c/ arroz de legumes  
Sobremesa Pudim de Baunilha  
Vegetariano Chilli Vegetariano de Soja e com Arroz Branco

*14	314	81	2	0	13	4	3	0,1
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	2811	672	33	9	54	2	36	0,6
*2,6	414	99	4	2	12	12	5	0,1
*4	324	771	16	2	95	12	57	0

5<sup>a</sup>

Sopa Feijão Branco com Couve  
Prato Stroganoff de frango c/ esparguete e Salada  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Hambúrguer de Legumes com batata e Legumes

*	475	113	2	0	18	6	5	0,6
*1,2,6,14	1344	321	9	2	29	7	30	0,7
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*1,2,4,5,7,10,11,14	627	199	6	2	19	2	6	0

6<sup>a</sup>

Sopa Creme de Abóbora com Espinafres  
Prato Atum c/ espirais e legumes  
Sobremesa Iogurte  
Vegetariano Feijoada de cogumelos com Arroz Branco

*	317	76	2	0	12	3	3	0,6
*1,2,3	1738	415	10	2	40	1	41	0,5
*6	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	2261	540	16	3	73	9	24	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

Ementas sujeita a alterações

### \*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



\* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação o/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: [qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt).










**\*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



\* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação e/ou confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: [nutricao@euroessen.pt](mailto:nutricao@euroessen.pt) ou [qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt).