REFEITÓRIO

semana 4

22-05-23 a 26-05-23

			*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Canja	*1,2	318	76	3	0	11	2	2	0,1
	Prato	esparguete c/ carne moida e salada	*1,2,14	584	139,37	11,82	4,56	1,1	12,36	13,44	0,3
	Sobremesa	fruta	*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
	Vegetariano	esparguete c/ soja e salada	*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0
3ª	Sopa	Primavera	*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
	Prato	Filetes panados com Arroz de Ervilhas	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0,1
	Sobremesa	fruta	*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
	Vegetariano	Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz	*2	935	223	7	2	29	0	9	0
4ª	Sopa	Juliana	*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
	Prato	carne vaca guizada c/ espirais e salada	*1,2	345	88	2	1	9	2	7	0,1
	Sobremesa	fruta	*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
	Vegetariano	Grão Estufado com Cogumelos e Massa	*1.2	321	76	3	0	9	2	4	1
5ª	Sopa	feijão	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
	Prato	Atum com fusilli tricolor e legumes	*1,2,3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
	Sobremesa	gelatina	*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
	Vegetariano	Salada de Batata com Soja,Cenoura e Feijão Verde	*4	627	199	6	2	19	2	6	0
6ª	Sopa	Alho francês	*	269	64	2	0	9	2	2	0,1
	Prato	Frango assado com batata a padeiro e Salada	*1,14	345	88	2	1	9	2	7	0,1
	Sobremesa	fruta	*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
	Vegetariano	Arroz com Hambúrguer de Legumes	*1,2,4,5,6,11,14	627	199	6	2	19	2	6	0

Assinado por: **PAULO JORGE BRAGA DOS SANTOS PEIXOTO**
Num. de Identificação: 11389312
Data: 2023.05.22 10:39:58+00'00'
Certificado por: **Governo Regional dos Açores**
Atributos certificados: **Presidente do Conselho Executivo da Escola Básica Integrada da Maia**

CARTÃO DE CIDADÃO

***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 preparaçã o/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adici onais contacte: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt .

REFEITÓRIO

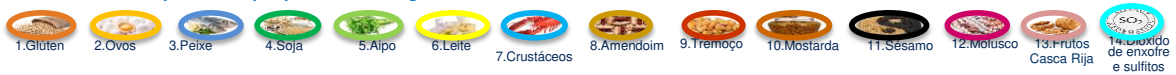
SEMANA 5

28-05-23 a 02-06-23

			*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
2ª	Sopa		*	250	119	1	0	56	2	8	0,1
	Prato	FERIADO	*1,2,3,4,6,14	1580	377	13	3	28	2	33	1
	Sobremesa		*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
	Vegetariano		*1,2,6,12	1072	256	8	5	35	6	8	0
3ª	Sopa	Alho-Francês com cenoura	*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
	Prato	feijão c/ chouriço e carne porco	*4,14	1322	316	8	1	28	7	30	0,7
	Sobremesa	fruta	*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
	Vegetariano	Lentilhas Estufadas com Salada de Legumes	*	373	89	2	1	13	2	4	1
4ª	Sopa	Caldo Verde	*	314	81	2	0	13	4	3	0,1
	Prato	Filetes panados c/ arroz de legumes	*1,2,3,6	28111	672	33	9	54	2	36	0,6
	Sobremesa	Pudim de Baunilha	*6	414	99	4	2	12	12	5	0,1
	Vegetariano	Chilli Vegetariano de Soja e com Arroz Branco	*4	324	771	16	2	95	12	57	0
5ª	Sopa	Feijão Branco com Couve	*	475	113	2	0	18	6	5	0,6
	Prato	strogonoff de frango c/ esparguete e Salada	*1,2,14	1344	321	9	2	29	7	30	0,7
	Sobremesa	fruta	*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
	Vegetariano	Hambúrguer de Legumes com batata e Legumes	*1,2,4,5,6,11,14	627	199	6	2	19	2	6	0
6ª	Sopa	Creme de Abóbora com Espinafres	*	317	76	2	0	12	3	3	0,6
	Prato	atum c/ espirais e legumes	*1,2,3	1738	415	10	2	40	1	41	0,5
	Sobremesa	Iogurte	*6	305	73	1,5	1	10	10	4	0,0
	Vegetariano	Feijoada de cogumelos com Arroz Branco	*14	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 (lipidos), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açucares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

***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: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt .

REFEITÓRIO

semana 1

05-06-23 a 09-06-23

			*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Couve-Flor	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
	Prato	Hambúrguer de vaca no Forno com Arroz de Cenoura e Ervilhas	*1,2,4,5,6,7,10,11,14	492	118	2	0	14	0	11	0,0
	Sobremesa	FRUTA	*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
	Vegetariano	Estufado de Lentilhas,Cenoura e Arroz	*14	501	149	9	2	11	2	5	1
3ª	Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
	Prato	Lombinhos pescada com batata,cenoura e feijão-verde)	*3	360	88	2	1	9	1	7	0,2
	Sobremesa	FRUTA	*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
	Vegetariano	Salada de Batata com Legumes e Tofu	*1,4, 14	928	222	5	1	35	3	9	0
4ª	Sopa	Creme de Grão com Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (vitela) e Salada Mista	*1,2,4,5,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
	Sobremesa	GELATINA	*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
	Vegetariano	Bolonhesa de Soja Fina e Salada Mista	*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0
5ª	Sopa		*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
	Prato	FERIADO	*2,3	473	113	4	0	14	1	5	0,1
	Sobremesa		*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
	Vegetariano		*2	373	89	2	1	13	2	4	1
6ª	sopa	Primavera	*	252	60	2	1	0	10	3	0,3
	Prato	Bifanas c/ massa tricolor	*1,2	878	210	17	6	2	21	23	0,5
	sobremesa	Fruta	*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
	vegetariana	legumes salteados c/ soja	*4	651	156	10	3	0	22	10	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 (lipidos), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açucares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

***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/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt .

REFEITÓRIO

semana 2

12-06-23 a 16-06-23

			*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
2ª	Sopa	Canja	*1,2	318	76	3	0	11	2	2	0,1
	Prato	Almondegas com esparguete e salada	*1,2,4,5,7,10,11,14	672	162	4	1	24	1	7	0,1
	Sobremesa	FRUTA	*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
	Vegetariano	Hambúrguer de Legumes com Cotovelinhos Milho e Cenoura	*1,2	429	103	4	1	12	1	5	0,0
3ª	Sopa	Abóbora	*	232	56	2	0	8	2	1	0,1
	Prato	salada de bacalhau com Grão bico e salada	*1,2,3,4,5,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0,1
	Sobremesa	FRUTA	*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
	Vegetariano	Arroz de Feijão,Cenoura e Salada Mista	*	429	101	4	1	13	2	2	0
4ª	Sopa	Brócolos e Feijão Manteiga	*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
	Prato	Esparguete de frango e Salada	*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0,1
	Sobremesa	FRUTA	*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
	Vegetariano	Esparguete com Cogumelos e Salada de Alface	* 1,2	753	180	4	1	32	1	4	1
5ª	Sopa	Couve-Flor e Courgete	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
	Prato	Medalhões de Pescada em Cebolada com Batata E legumes	*3	360	88	2	1	9	1	7	0,0
	Sobremesa	IOGURTE	*6	305	73	1,5	1	10	10	4	0,0
	Vegetariano	Salada de Batata,Soja Grossa,Grão e Legumes	*1,4, 14	928	222	5	1	35	3	9	0
6ª	Sopa	Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
	Prato	Arroz á Salsicheiro(porco,salsichas,cenoura e ervilhas)	*1,4,6	594	142	4	1	16	2	10	0,1
	Sobremesa	FRUTA	*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
	Vegetariano	Arroz de Espargos,Ervilhas e Cenoura	*1,4	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 (lipidos), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açucares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

***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.Sesamo 12.Molusco 13.Frutos Casca Rija 14.Dioxido de enxofre e sulfitos

* 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: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt .