

# REFEITÓRIO

semana 1



2ª

Sopa Cenoura  
Prato Hambúrguer de vaca no Forno com esparguete e salada  
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)
*	290	69	2	0	10	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 Primavera  
Prato Filetes panados no forno com arroz tomate e salada  
Sobremesa FRUTA  
Vegetariano Salada de Batata com Legumes

*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*3	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*	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
*1,4,5,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	627	199	6	2	19	2	6	0

5ª

Sopa Ervilhas  
Prato Arroz de Atum C/ legumes e 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 Juliana  
Prato Bifanas c/ massa tricolor e salada  
sobremesa Fruta  
vegetariana legumes salteados c/ soja

	266	64	2	0	9	2	1	0,1
*1,2	492	118	2	0	14	0	11	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 sujeitas a alterações

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



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Alérgico 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Trêmço 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](mailto:nutricao@euroessen.pt) ou [qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt).

# REFEITÓRIO

semana 2



2ª

3ª

4ª

5ª

6ª

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

Sopa Canja (Vegetariana cenoura)  
Prato Almondegas com esparguete e salada  
Sobremesa FRUTA  
Vegetariano Hambúrguer de Legumes com Cotovelinhos Milho e Cenoura

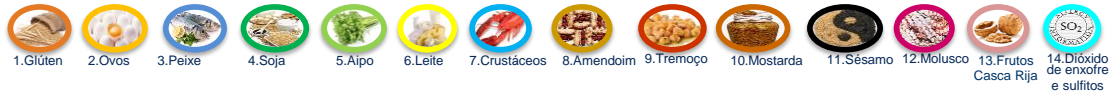
Sopa Abóbora  
Prato Bacalhau de Natas com salada  
Sobremesa FRUTA  
Vegetariano Arroz de Feijão, Cenoura e Salada Mista

Sopa Brócolos e Feijão Manteiga  
Prato Peito frango guisado c/ massa espiral e salada  
Sobremesa FRUTA  
Vegetariano Esparguete com Cogumelos e Salada de Alface

Sopa Couve-Flor e Courgete  
Prato Douradinhos no forno c/ arroz de legumes  
Sobremesa IOGURTE  
Vegetariano Salada de Batata, Soja Grossa, Grão e Legumes

Sopa Espinafres  
Prato Lombo de porco assado c/ batata pre trita e salada  
Sobremesa FRUTA  
Vegetariano Arroz de Espargos, Ervilhas e Cenoura

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	290	69	2	0	10	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	429	103	4	1	12	1	5	0,0

*	232	56	2	0	8	2	1	0,1
*1,2,3,4,5,7,10,11,14	698	201	6	5	18	2	9	1,0
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	429	101	4	1	13	2	2	0

*	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

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

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

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

# REFEITÓRIO

semana 3



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

2<sup>a</sup>

Sopa Feijao verde  
Prato Hambúrguer com esparguete e Salada  
Sobremesa fruta  
Vegetariano Macarrão com Lentilhas, Cenoura e Salada de Alface

3<sup>a</sup>

Sopa Cenoura  
Prato Lombinhos peixe no forno c/ salada russa  
Sobremesa fruta  
Vegetariano Empadão de Soja, Cenoura e Feijão Verde

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

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

6<sup>a</sup>

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

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



*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	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
*	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
*	429	101	4	1	13	2	2	0
*	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
*	217	52	1	0	7	2	3	0,1
*2,3	397	95	2	0	10	1	8	0,1
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*2	373	89	2	1	13	2	4	1
*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
*	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

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

# REFEITÓRIO

semana 4



2ª

Sopa Canja ( vegetariana Legumes)  
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)
	290	69	2	0	10	2	2	1,0
*1,4,5,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
	627	199	6	2	19	2	6	0

3ª

Sopa Primavera  
Prato Filetes pescada no forno com Arroz de Ervilhas  
Sobremesa Maçã Golden  
Vegetariano Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz

*	318	76	3	0	11	2	2	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 guizada c/ espirais e salada  
Sobremesa fruta  
Vegetariano Grão Estufado com Cogumelos e Massa

*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*1,2	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
*3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1	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
*1,14	345	88	2	1	9	2	7	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	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. Tremeço 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](mailto:nutricao@euroessen.pt) ou [qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt).

# REFEITÓRIO

## SEMANA 5



Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DOSA). 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

2<sup>a</sup>

Sopa Creme de Legumes  
Prato Atum c/ massa espirais e legumes  
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	1580	377	13	3	28	2	33	1
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*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
*3	1322	316	8	1	28	7	30	0,7
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*6								

4<sup>a</sup>

Sopa Caldo Verde  
Prato Filetes panados no forno c/ arroz de legumes  
Sobremesa Pudim de Baunilha  
Vegetariano Chilli Vegetariano de Soja e com Arroz Branco

*	314	81	2	0	13	4	3	0,1
*1,6,12	467	112	4	1	10	1	9	1,0
*3,6,7	414	99	4	2	12	12	5	0,1
*6	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
*3	1344	321	9	2	29	7	30	0,7
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	2261	540	16	3	73	9	24	0

6<sup>a</sup>

Sopa Creme de Abóbora com Espinafres  
Prato Rissóis de peixe com arroz de legumes  
Sobremesa Iogurte  
Vegetariano Feijoada de cogumelos com Arroz Branco

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

### \*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: [nutricao@euroessen.pt](mailto:nutricao@euroessen.pt) ou [qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt).



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).

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	349	87	1	0	15	6	2	0,3
*1,2,6,7	1845	471	18	3	59	4	16	0,3
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	1374	363	15	2	47	6	8	1

*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*1,3	1653	396	12	2	37	3	33	0,6
*	398	95	0	0	22	20	2	0,0
*1,6	1319	315	9	1	40	7	19	0

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*	1580	377	13	3	29	1	34	0,6
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,4	501	149	9	2	11	2	5	1

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*3	1461	349	8	1	40	7	32	0,9
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*6	1131	270	3	0	45	8	14	0

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*	1840	439	12	3	41	6	41	0,7
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	1378	329	8	1	46	6	18	0



3ª

Vegetariano

Sopa  
Prato  
Sobremesa  
Vegetariano

Abóbora  
Salada de bacalhau c/ grão e batata  
Laranja  
Soja com Massa e Legumes

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
*1,3,6,12	2414	607	32	6	59	2	19	1,6
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,6	1953	467	19	2	62	4	10	1,5

4ª

Sopa  
Prato  
Sobremesa  
Vegetariano

Couve e Feijão Manteiga  
Pernas de Frango assadas com esparguete e Salada  
Pêra  
Seitan Estufado com Legumes

*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
*2,6	1333	319	4	1	28	1	42	0,6
*	258	59	0	0	12	13	0	0,1
* 1,2	753	180	4	1	32	1	4	1

5ª

Sopa  
Prato  
Sobremesa  
Vegetariano

Legumes com Ervilhas  
Atum com massa e legumes  
Gelatina  
Salada de Grão com Batata, Cenoura, Feijão Verde e Ovo

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*2,3	1465	350	9	1	44	6	22	2,4
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*2	1429	314	3	0	60	9	16	0,3

6ª

Sopa  
Prato  
Sobremesa

Espinafres  
Carne vaca estufada com arroz legumes

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0

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).

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