

**Segunda-Feira**  
**08 de dezembro**

KCAL Lip. Sat. HC Açu. Pro. Sal

Feriado

**Dia da Imaculada Conceição**

**Terça-Feira**  
**09 de dezembro**

Sopa	Creme de legumes	25	0,6	0,10	3,5	2,0	0,7	0,05
Prato	Hambúrguer de vaca grelhado e Arroz branco [Contém: 1, 3, 6, 7, 8, 14] Póde conter: 9, 10]	151	6,9	2,5	15	0,7	7,1	0,18
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano e Arroz branco [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11] Póde conter: 2, 4, 8, 13, 14]	131	4,8	1,0	17	1,1	4,0	0,33
Celiaco	Hambúrguer sem glúten [Contém: 6] Póde conter: 3, 7, 9, 10, 14]	286	19	8,6	5,3	1,7	22	0,71
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Quarta-Feira**  
**10 de dezembro**

Sopa	Abóbora com feijão branco	28	0,44	0,08	3,9	2,7	1,2	0,04
Prato	Gratinado de atum com massa (massa, atum, milho, azeitona, queijo) [Contém: 1, 3, 4, 7] Póde conter: 12]	259	13	3,0	20	1,8	16	0,53
Vegetariano	Gratinado de grão com massa (massa, grão, milho, azeitona, queijo) [Contém: 1, 3, 7] Póde conter: 12]	304	10	2,8	39	2,9	12	0,38
Celiaco	Massa sem glúten	359	2,9	2,9	76	0,41	3,2	0,21
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Quinta-Feira**  
**11 de dezembro**

Sopa	Creme de curgete com alho-francês	29	0,6	0,11	3,6	2,0	1,4	0,04
Prato	Bife de porco estufado com cenoura e ervilhas e Arroz branco [Póde conter: 9]	107	4,3	1,0	11	1,5	5,9	0,08
Vegetariano	Curgete recheada com legumes e ervilhas e Arroz branco [Póde conter: 9, 10]	75	2,6	0,40	9,6	2,0	2,4	0,05
Celiaco	Idêntico	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Sexta-Feira**  
**12 de dezembro**

Sopa	Canja (arroz, galinha s/miúdos e peles) [Contém: 3]	74	1,6	0,36	12	1,3	2,2	0,07
Prato	Bacalhau com todos (batata, bacalhau, grão, ovo, salsa) [Contém: 3, 4]	143	5,6	1,2	11	0,8	11	1,3
Vegetariano	Salada de batata, grão, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas [Póde conter: 12]	94	2,5	0,34	13	1,6	3,2	0,08
Celiaco	Idêntico	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
	Sobremesa doce [Contém: 7] Póde conter: 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12]	205	2,2	1,7	42	37	3,5	0,22
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Legenda** (Informação nutricional p/ 100g) Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples)

1 Glúten 2 Crustáceos 3 Ovos 4 Peixe 5 Amendoim 6 Soja 7 Leite 8 Frutos Casca Rija 9 Aipo 10 Mostarda 11 Sementes Sésamo 12 Dióxido de Enxofre/Sulfitos 13 Tremoços 14 Moluscos

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 nº1169/2011. 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, comprovadas pelo médico devem ser previamente comunicadas. Em caso de necessidade, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. Serão servidas sopas alternativas ou canja sem carne em dias de canja. No que diz respeito a celíacos, será servida refeição alternativa correspondente ao prato principal.

nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt



**Segunda-Feira**  
**15 de dezembro**

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de ervilhas e alho-francês [Pode conter: 9]	37	0,8	0,12	4,8	2,2	1,7	0,06
Prato	Massa salteada com atum [Contém: 1, 4Pode conter: 3, 6, 10]	318	14	2,0	27	1,6	20	0,09
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, milho e ervilhas [Contém: 1, 14Pode conter: 3, 9]	113	2,9	0,45	16	2,6	4,8	0,20
Celiaco	Massa sem glúten	359	2,9	2,9	76	0,41	3,2	0,21
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Terça-Feira**  
**16 de dezembro**

Sopa	Tomate	29	0,49	0,05	4,6	3,3	0,9	0,05
Prato	Chili de carne de porco e cenoura e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	126	6,5	1,9	12	1,3	4,5	0,12
Vegetariano	Chili vegetariano, Repolho e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	85	2,8	0,43	12	1,1	2,8	0,06
Celiaco	Idêntico	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Quarta-Feira**  
**17 de dezembro**

Sopa	Caldo verde [Contém: 6, 7, 12]	42	1,4	0,36	4,2	2,4	2,1	0,14
Prato	Lombinhos de pescada no forno com molho de tomate, pimentos e salsa e Batata assada [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 13, 11]	86	3,6	0,5	8,0	1,1	5,0	0,08
Vegetariano	Bife de seitan grelhado, Batata assada e Legumes (curgete, beringela, tomate, pimento) [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 9, 10, 11, 12]	88	3,6	0,6	8,4	1,6	5,0	0,16
Celiaco	Idêntico	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
	Sobremesa doce [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12]	205	2,2	1,7	42	37	3,5	0,22
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Quinta-Feira**  
**18 de dezembro**

Sopa	Creme de brócolos	26	0,7	0,10	3,2	1,9	1,1	0,04
Prato	Cubos de frango com ervilhas e cenoura e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	108	3,6	0,6	11	1,4	7,4	0,11
Vegetariano	Empadão de arroz com ervilhas e cenoura [Pode conter: 9]	87	0,43	0,09	16	2,6	3,6	0,08
Celiaco	Idêntico	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Sexta-Feira**  
**19 de dezembro**

Sopa	Couve-flor, cenoura e lentilhas	32	0,43	0,03	4,4	2,9	1,6	0,04
Prato	Filetes de pescada panados no forno e Salada russa [Contém: 1, 3, 4, 6, 7Pode conter: 2, 8, 11, 13, 9]	95	2,5	0,6	9,9	1,5	7,6	0,15
Vegetariano	Estufado de lentilhas com legumes (beringela, brócolos e cenoura) e batata	77	1,7	0,24	11	1,4	3,5	0,03
Celiaco	Filetes de pescada assados no forno [Contém: 4Pode conter: 2, 13]	59	0,9	0,12	1,3	0,8	11	0,13
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Legenda** (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples)



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 nº1169/2011. 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, comprovadas pelo médico devem ser previamente comunicadas. Em caso de necessidade, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. Serão servidas sopas alternativas ou canja sem carne em dias de canja. No que diz respeito a celíacos, será servida refeição alternativa correspondente ao prato principal.

[nutricao@euroessen.pt](mailto:nutricao@euroessen.pt) / [qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt)



**Segunda-Feira**  
**05 de janeiro**

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Bonita (cenoura, repolho, alho francês)	34	0,6	0,12	4,6	3,3	1,3	0,06
Prato	Almôndegas de vaca estufadas e Massa esparguete [Contém: 6, 1 Pode conter: 2, 3, 4, 7, 10, 13]	133	7,4	2,7	11	1,5	5,0	0,54
Vegetariano	Almôndegas vegetarianas (Soja) estufadas e Massa esparguete [Contém: 1, 3, 6, 7 Pode conter: 5, 8, 11, 14, 10]	114	4,6	0,7	11	2,0	6,4	0,08
Celiaco	Almôndegas de vaca sem glúten e Massa sem glúten [Contém: 6 Pode conter: 3, 7, 9, 10, 14]	154	6,9	2,5	17	1,7	4,8	0,32
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Terça-Feira**  
**06 de janeiro**

Sopa	Feijão encarnado com nabiça	25	0,39	0,04	3,3	2,3	1,2	0,05
Prato	Bacalhau de natas (bacalhau, batata aos cubos, cenoura) [Contém: 1, 4, 6, 7 Pode conter: 3, 5, 8, 9, 10, 11]	87	2,1	0,48	11	2,0	6,0	1,3
Vegetariano	Grão-de-bico gratinado no forno com pimento e alho francês, batata aos cubos [Contém: 1, 6, 7 Pode conter: 8, 11]	115	2,8	0,41	17	1,4	4,1	0,07
Celiaco	Idêntico	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
	Sobremesa doce [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12]	205	2,2	1,7	42	37	3,5	0,22
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Quarta-Feira**  
**07 de janeiro**

Sopa	Abóbora com couve branca	25	0,43	0,08	3,6	2,9	1,0	0,03
Prato	Ovos mexidos e Arroz de legumes [Contém: 3 Pode conter: 9]	105	5,2	1,0	10	1,3	3,9	0,11
Vegetariano	Arroz de cogumelos, cenoura e favas [Contém: 14]	86	1,8	0,28	12	1,6	3,6	0,06
Celiaco	Idêntico	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Quinta-Feira**  
**08 de janeiro**

Sopa	Favas e cenoura	34	0,45	0,07	4,6	2,5	1,6	0,04
Prato	Salada de atum (batata, atum, feijão frade, azeitonas) [Contém: 4 Pode conter: 12]	171	7,8	1,1	14	0,9	11	0,25
Vegetariano	Salada de feijão frade (batata, feijão frade, azeitonas, salsa) [Pode conter: 12]	117	2,7	0,45	18	1,0	4,6	0,10
Celiaco	Idêntico	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Sexta-Feira**  
**09 de janeiro**

Sopa	Feijão-verde	27	0,5	0,10	3,6	2,2	1,0	0,04
Prato	Pernas de frango estufadas com ervilhas e Massa cotovelinhos [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	156	7,3	1,5	13	1,5	9,3	0,10
Vegetariano	Massa estufada com ervilhas, cenoura e alho-francês [Contém: 1 Pode conter: 3, 5, 8, 9, 10, 11]	82	2,0	0,33	12	2,5	3,4	0,04
Celiaco	Massa sem glúten	359	2,9	2,9	76	0,41	3,2	0,21
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Legenda** (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples)



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 nº1169/2011. 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, comprovadas pelo médico devem ser previamente comunicadas. Em caso de necessidade, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. Serão servidas sopas alternativas ou canja sem carne em dias de canja. No que diz respeito a celíacos, será servida refeição alternativa correspondente ao prato principal.

nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt



### Segunda-Feira 12 de janeiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão-verde e abóbora	28	0,29	0,07	4,4	2,3	1,0	0,04
Prato	Douradinhos de pescada no forno, Massa farfalle (laçarote) e Molho de tomate e orégãos [Contém: 1, 4Pode conter: 2, 13, 3, 6, 10]	153	5,6	0,6	19	1,5	6,4	0,47
Vegetariano	Barrinhas de tofu no forno com pão ralado, Massa farfalle (laçarote) e Molho de tomate e orégãos [Contém: 1, 3, 6, 7Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	149	7,6	1,3	13	1,2	6,4	0,17
Celíaco	Almôndegas de vaca sem glúten e Massa sem glúten [Contém: 6Pode conter: 3, 7, 9, 10, 14]	154	6,9	2,5	17	1,7	4,8	0,32
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Terça-Feira 13 de janeiro

Sopa	Creme de alface	22	0,5	0,07	2,9	1,8	0,9	0,04
Prato	Feijoada (porco e chouriço) e Arroz branco [Contém: 6, 7, 14Pode conter: 9, 10, 11]	115	6,0	1,5	9,8	1,4	4,7	0,10
Vegetariano	Feijoada vegetariana e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	85	2,8	0,43	12	1,5	2,8	0,06
Celíaco	Chouriço sem glúten [Contém: 6Pode conter: 7]	349	30	12	1,2	0,7	20	3,6
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quarta-Feira 14 de janeiro

Sopa	Creme de feijão encarnado	27	0,5	0,09	3,9	2,0	1,2	0,07
Prato	Salada de peixe (batata, peixe, grão, ervilhas, salsa, azeite) [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 13]	117	3,1	0,43	13	1,1	7,6	0,02
Vegetariano	Salada de batata com feijão-verde e grão-de-bico e Legumes cozidos (espinafres, couve-flor e curgete)	80	2,1	0,30	11	1,2	3,3	0,06
Celíaco	Idêntico	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quinta-Feira 15 de janeiro

Sopa	Couve coração e cenoura	23	0,38	0,05	3,3	2,5	0,8	0,04
Prato	Strogonoff de frango e Massa esparguete [Contém: 6, 7, 1Pode conter: 3, 10]	136	4,0	1,0	13	1,3	11	0,13
Vegetariano	Strogonoff de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 7, 14, 1Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 3]	116	4,9	0,9	10	1,8	6,2	0,08
Celíaco	Massa sem glúten	359	2,9	2,9	76	0,41	3,2	0,21
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Sexta-Feira 16 de janeiro

Sopa	Grão com espinafres	36	0,8	0,10	4,5	1,6	1,8	0,06
Prato	Arroz de atum [Contém: 4Pode conter: 9, 10, 11]	165	6,7	1,0	17	1,6	9,0	0,25
Vegetariano	Pataniscas de legumes e Arroz de tomate e feijão vermelho [Contém: 1, 3, 14Pode conter: 6, 7, 8, 9, 10, 11]	120	6,7	1,0	12	2,7	2,8	0,14
Celíaco	Massa sem glúten	359	2,9	2,9	76	0,41	3,2	0,21
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
	Sobremesa doce [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12]	205	2,2	1,7	42	37	3,5	0,22
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Legenda** (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples)



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 nº1169/2011. 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, comprovadas pelo médico devem ser previamente comunicadas. Em caso de necessidade, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. Serão servidas sopas alternativas ou canja sem carne em dias de canja. No que diz respeito a celíacos, será servida refeição alternativa correspondente ao prato principal.

nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt



**Segunda-Feira**  
19 de janeiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de curgete e ervilha [Pode conter: 9]	30	0,6	0,10	3,9	2,3	1,4	0,05
Prato	Bolonhesa de vitela [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 3, 9, 10, 11]	115	5,3	2,0	11	2,0	4,5	0,10
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa esparguete [Contém: 1Pode conter: 3, 6, 10]	87	1,8	0,29	13	1,7	3,8	0,06
Celiaco	Massa sem glúten	359	2,9	2,9	76	0,41	3,2	0,21
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Terça-Feira**  
20 de janeiro

Sopa	Cenoura	28	0,49	0,04	4,2	3,0	0,7	0,06
Prato	Caldeirada de peixe (pescada, batata, pimento, tomate) [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]	80	2,4	0,34	8,3	1,2	5,8	0,08
Vegetariano	Caldeirada de tofu [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	86	3,7	0,5	9,2	1,2	3,5	0,04
Celiaco	Idêntico	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
	Sobremesa doce [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12]	205	2,2	1,7	42	37	3,5	0,22
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Quarta-Feira**  
21 de janeiro

Sopa	Abóbora com feijão branco	28	0,44	0,08	3,9	2,7	1,2	0,04
Prato	Hambúrguer de aves e Massa Espiral [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 3]	160	4,9	2,5	19	1,6	9,0	0,30
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano e Massa Espiral [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11Pode conter: 2, 4, 8, 13, 14]	146	3,5	1,0	21	1,8	6,4	0,44
Celiaco	Massa sem glúten	359	2,9	2,9	76	0,41	3,2	0,21
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Quinta-Feira**  
22 de janeiro

Sopa	Creme de alho-francês e cenoura	28	0,46	0,05	4,1	2,9	0,9	0,05
Prato	Empadão de atum (arroz) [Contém: 3, 4Pode conter: 9, 10, 11]	151	6,7	1,1	13	1,4	8,9	0,25
Vegetariano	Empadão de arroz com feijão preto, cogumelos e milho [Contém: 14]	161	3,4	0,6	26	1,8	6,3	0,21
Celiaco	1 pão sem glúten [Contém: 3]	238	5,1	0,6	40	7,3	3,0	0,95
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Sexta-Feira**  
23 de janeiro

Sopa	Tomate e espinafres [Pode conter: 9]	28	0,5	0,07	3,6	2,5	1,5	0,05
Prato	Carne de vaca estufada com cenoura e Massa cotovelinhos [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3]	130	5,5	1,6	12	1,9	7,8	0,10
Vegetariano	Seitan estufado com cenoura, ervilhas e massa [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 3, 9, 10, 12]	94	2,4	0,48	11	2,1	6,0	0,17
Celiaco	Massa sem glúten	359	2,9	2,9	76	0,41	3,2	0,21
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Legenda** (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples)



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 nº1169/2011. 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, comprovadas pelo médico devem ser previamente comunicadas. Em caso de necessidade, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. Serão servidas sopas alternativas ou canja sem carne em dias de canja. No que diz respeito a celíacos, será servida refeição alternativa correspondente ao prato principal.

nutricao@euroessen.pt /qualidade@euroessen.pt



**Segunda-Feira**  
**26 de janeiro**

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de legumes	25	0,6	0,10	3,5	2,0	0,7	0,05
Prato	Douradinhos de pescada no forno e Arroz de feijão vermelho [Contém: 1, 4Pode conter: 2, 13, 9, 10, 11]	167	6,1	0,7	21	0,6	6,6	0,47
Vegetariano	Arroz de feijão encarnado com molho de tomate e pimento	86	1,9	0,32	14	0,7	3,3	0,04
Celiaco	Filetes de pescada assados no forno [Contém: 4Pode conter: 2, 13]	59	0,9	0,12	1,3	0,8	11	0,13
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Terça-Feira**  
**27 de janeiro**

Sopa	Abóbora com grão	41	0,7	0,09	6,0	2,3	1,6	0,04
Prato	Frango estufado com cenoura e Massa esparguete [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	118	5,3	1,1	11	2,0	6,4	0,08
Vegetariano	Cuscuz com legumes (pimento, milho, cenoura e ervilhas) [Contém: 1, 6, 8, 9Pode conter: 11]	120	3,0	0,48	17	2,8	4,8	0,07
Celiaco	Massa sem glúten	359	2,9	2,9	76	0,41	3,2	0,21
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Quarta-Feira**  
**28 de janeiro**

Sopa	Feijão-verde	27	0,5	0,10	3,6	2,2	1,0	0,04
Prato	Bacalhau à brás com grão e batata [Contém: 3, 4Pode conter: 1, 7, 9, 10]	300	17	5,0	22	1,1	13	0,35
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes e Batata assada [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11Pode conter: 2, 4, 8, 13, 14]	138	5,5	1,2	16	1,4	4,8	0,44
Celiaco	Idêntico	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Quinta-Feira**  
**29 de janeiro**

Sopa	Creme de couve-flor com cenoura	33	0,45	0,05	4,4	2,9	1,8	0,06
Prato	Ervilhas guisadas com carne de porco e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	155	8,9	2,3	12	1,0	6,5	0,08
Vegetariano	Ervilhas guisadas com cenoura e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	79	2,8	0,43	10	2,0	2,3	0,06
Celiaco	Idêntico	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Sexta-Feira**  
**30 de janeiro**

Sopa	Feijão encarnado com nabiça	25	0,39	0,04	3,3	2,3	1,2	0,05
Prato	Massa de mar (cotovelinhos, atum, ovo, cenoura, ervilhas) [Contém: 1, 3, 4Pode conter: 9]	152	7,2	1,3	11	1,6	10	0,18
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, massa, couve, cenoura) [Contém: 1Pode conter: 3, 9, 10, 11]	83	2,0	0,29	12	1,8	3,2	0,04
Celiaco	Massa sem glúten	359	2,9	2,9	76	0,41	3,2	0,21
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,35	0,07	3,1	2,0	1,2	0,04
Sobremesa	Fruta da época (2 variedades)	56	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
	Sobremesa doce [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 12]	205	2,2	1,7	42	37	3,5	0,22
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Legenda** (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples)



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 nº1169/2011. 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, comprovadas pelo médico devem ser previamente comunicadas. Em caso de necessidade, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. Serão servidas sopas alternativas ou canja sem carne em dias de canja. No que diz respeito a celíacos, será servida refeição alternativa correspondente ao prato principal.

nutricao@euroessen.pt / qualidade@euroessen.pt

