

# REFEITÓRIO

Semana 3



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>

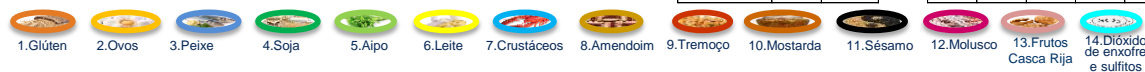
Sopa Alho-Francês  
Prato Feijoada c/ chouriço e carne porco  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Batata com Legumes Salteados

|                   |     |     |   |   |    |    |   |     |
|-------------------|-----|-----|---|---|----|----|---|-----|
| *                 | 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).