

# REFEITÓRIO

Semana 5



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

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	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

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*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

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	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

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	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).