

# REFEITÓRIO

Semana de 23 a 27 de NOVEMBRO de 2020



2<sup>a</sup>

Sopa Canja  
Prato esparguete c/ carne moída e salada  
Sobremesa fruta  
Vegetariano esparguete c/ soja e salada

3<sup>a</sup>

Sopa Primavera  
Prato Filetes panados com Arroz de Ervilhas  
Sobremesa Maçã Golden  
Vegetariano Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz

4<sup>a</sup>

Sopa Juliana  
Prato carne vaca guizada c/ espirais e salada  
Sobremesa fruta  
Vegetariano Grão Estufado com Cogumelos e Massa

5<sup>a</sup>

Sopa feijão  
Prato Atum com fusilli tricolor e legumes  
Sobremesa gelatina  
Vegetariano Salada de Batata com Soja, Cenoura e Feijão Verde

6<sup>a</sup>

Sopa Alho francês  
Prato Frango assado com batata a padieiro e Salada  
Sobremesa fruta  
Vegetariano Arroz com Hambúrguer de Legumes

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

*	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

*	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

*	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

*	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

### \*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)