

# REFEITÓRIO

Semana de 19 a 23 de OUTUBRO de 2020



2ª

Sopa Feijão Verde  
Prato Esparguete à italiana c/ salada  
Sobremesa Laranja  
Vegetariano Estufado de Cogumelos com Arroz de Milho e Cenoura

*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

3ª

Sopa Cenoura  
Prato Bacalhau á gomes de sá com salada  
Sobremesa Banana  
Vegetariano Massinhas com Seitan e Legumes

*	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

4ª

Sopa Couve-Flor e Courgete  
Prato Strogonoff frango com Arroz de Ervilhas  
Sobremesa Maçã Starking  
Vegetariano Arroz de Espargos, Ervilhas e Cenoura

*	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

5ª

Sopa Creme de Grão com Espinafres  
Prato Atum com Batata Cozida e Jardineira de Legumes  
Sobremesa Pêra  
Vegetariano Empadão de Legumes e Soja

*	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

6ª

Sopa Couve-Flor  
Prato Arroz de Carnes à Lavrador ( carne de porco, frango, feijão, cenoura )  
Sobremesa Maçã Gala  
Vegetariano Arroz de Feijão com Lombardo e Cenoura

*	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

\*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).

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).