

# REFEITÓRIO

Semana de 26 a 30 de OUTUBRO de 2020



2ª

Sopa Juliana  
Prato Almondegas com esparguete e salada  
Sobremesa Maçã Golden  
Vegetariano Hambúrguer de Quinoa com Arroz de Legumes

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
*1,3,6,12	2414	607	32	6	59	2	19	1,6
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,6	1953	467	19	2	62	4	10	1,5

3ª

Sopa Abóbora  
Prato Salada de bacalhau c/ grao e batata  
Sobremesa Laranja  
Vegetariano Soja com Massa e Legumes

*	232	56	2	0	8	2	1	0,1
*1,3,6	361	86	2	0	12	2	6	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*1,2,4	1429	314	3	0	60	9	16	0,3

4ª

Sopa Couve e Feijão Manteiga  
Prato Pernas de Frango assadas com esparguete e Salada Pêra  
Sobremesa  
Vegetariano Seitan Estufado com Legumes

*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
*2,6	1333	319	4	1	28	1	42	0,6
*	258	59	0	0	12	13	0	0,1
*1,2	753	180	4	1	32	1	4	1

5ª

Sopa Legumes com Ervilhas  
Prato Atum com massa e legumes  
Sobremesa Gelatina  
Vegetariano Salada de Grão com Batata, Cenoura, Feijão Verde e Ovo

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*2,3	1465	350	9	1	44	6	22	2,4
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*2	1429	314	3	0	60	9	16	0,3

6ª

Sopa Espinafres  
Prato Carne vaca estufada com arroz legumes  
Sobremesa Maçã Gala

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0

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).

\*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).