

REFEITÓRIO

Semana de 05 a 09 de OUTUBRO de 2020



2ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

FERIADO

3ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Feijão-Verde
Filetes panados com Arroz de Ervilhas
Maçã Golden
Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz

4ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Ervilhas
Arroz de peru com legumes
Laranja
Grão Estufado com Cogumelos e Massa

5ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Espinafres
Atum com fusilli tricolor, feijão-verde e cenoura)
Maçã Vermelha
Salada de Batata com Soja, Cenoura e Feijão Verde

6ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Couve com Feijão
Frango assado com batata a padieiro e Salada
Maçã Gala
Arroz com Hambúrguer 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
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	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. Tremçoço 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 o/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt.