EMENTA

Semana de 21-11-22 a 26-11-22

						*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PROT (g)	SAL (g)
2ª	almoço	Sopa	Alho-Francês	Lunch	French Garlic	*	334	119	3	0	11	2	2	0
		Carne	Esparguete à Bolonhesa		Spaghetti Bolognese	*14	958	229	8	2	29	1	9	0
		Peixe	Salada de Peixe com Ovo Ralado		Fish Salad with Grated Egg	*2,3	450	108	4	1	12	1	6	0
		Veget.	Ovos mexidos com cogumelos		Scrambled eggs with mushroom	*	271	65	2	0	11	1	2	0
	jantar	Carne	Massada de Frango	Dinner	Ckicken Pasta	*1	809	193	#	2	11	1	14	0
		Peixe	Rissois de camarão com arroz de cenoura		Shrimp rissoles with carrot rice	*2,3,6	435	103	4	1	9	1	9	0
		Veget.	Juliana de Legumes Salteados com Arroz		Sautéed Vegetable Julienne with Rice	*	735	175	4	1	30	2	3	0
3ª	almoço	Sopa	Espinafres	Feriado	Spinach	*	306	73	2	0	10	2	2	0
		Carne	Carne de porco à portuguesa		Portuguese pork	*1,2,14	556	133	6	2	10	1	7	1
		Peixe	Arroz de polvo		Octopus rice	*3	436	104	2	0	15	2	6	0
		Veget.	Lasanha de legumes		Vegetable lasagna	*1,2	785	189	7	1	26	2	4	1
	jantar	Carne	Costeletas grelhadas com arroz	Dinner	Grilled pork chops with rice	*	673	161	#	3	8	1	9	1
		Peixe	Medalhões de pescada estufados com arroz		Stewed hake with rice	*3	344	82	2	0	8	1	9	1
		Veget.	Pizza de Legumes		Vegetable Pizza	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0
4ª	almoço	Sopa	Primaveril	Lunch	Spring	*	224	53	2	0	8	2	2	0
		Carne	Frango Grelhado com Arroz de feijão		Grilled Chicken with bean rice	*	1016	243	#	2	29	0	12	1
		Peixe	Peixe à Gomes de Sá		Fish "Gomes de Sá" (potatoes,eggs,olives,onions)	*2,3	225	54	2	1	6	1	3	0
		Veget.	Gratinado de Brócolos		Gratinated Broccoli	*1,6	599	139	#	6	2	1	5	1
	jantar	Carne	Bifes de porco com molho de café	Dinner	Pork Steaks with coffee sauce	*14	444	106	3	1	11	1	6	0
		Peixe	Arroz de Peixe com Coentros Picados		Fish Rice with Coriander	*3	605	145	2	0	19	0	12	0
		Veget.	Croquetes de Cenoura com Arroz		Carrot Croquets with Rice	*1,2,6	984	235	6	1	40	2	5	1
5ª	almoço	Sopa	Feijão-Vermelho	Lunch	Vegetable and Red Bean	*14	301	72	2	0	10	2	3	0
		Carne	Feijoada		Bean Stew	*1,2	1236	295	8	1	45	2	13	1
		Peixe	Peixe espiritual		Spiritual Gish	*1,3	464	111	4	1	12	1	7	0
		Veget.	Legumes à Brás		Vegetables " à Brás"	*2	429	101	4	1	13	2	2	0
	jantar	Carne	Hambúrguer no forno com batata frita	Dinner	Oven- Hamburger with fries	*1,14	1045	250	6	2	35	2	12	0
		Peixe	Solha Grelhada com Açorda de Tomate		Grilled Sole with Bread Stew (açorda)with Tomatoes	*1,2,3	560	134	5	1	9	1	13	1
		Veget.	Empadão de Legumes		Vegetable Pie	*2,6	322	103	2	1	12	2	2	0
6ª	almoço	Sopa	Caldo-Verde	Lunch	"Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil)	*1,4,14	411	98	3	1	15	1	3	0
		Carne	Febras com molho de ananás		Febras with pineapple sauce	*1	862	206	6	1	33	3	5	1
		Peixe	Arroz de Atum com Delícias		Tuna Rice with Crab Sticks	*3,5,6,10,12	1042	249	#	1	27	1	14	1
		Veget.	Jardineira de Soja		Stewed Soy with Potatoes, Peas and Carrots	*4,14	544	130	7	1	12	2	4	1
	jantar	Carne	Arroz de Aves	Dinner	Poultry Rice in the Oven	*14	876	209	6	2	27	1	11	1
		Peixe	Massada de Peixe		Fish Pasta	*1,3	699	167	4	1	19	1	14	0
		Veget.	Quiche de Espargos		Asparagus Quiche	*1,6	415	99	5	1	11	2	4	0
Sáb.	almoço	Sopa	Macedónia	Lunch	"Macedónia" (peas, carrots)	*	306	73	2	0	10	2	2	0
		Carne	Perna de Porco no Forno com Arroz		Roasted pork leg with Rice	*14	974	233	8	2	30	1	9	1
		Peixe	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate		Codfish patties with tomate	*2,3	294	70	0	0	10	1	7	0
		Veget.	Salada de Feijão-Frade com Ovo Cozido		Black-Eye Bean with Hard Boiled Eggs	*2	889	212	8	2	22	2	12	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100 g ou 100 ml. A Declaração Nutricional foi estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).

Legenda: Alerg. - Alergénios; **VE** - Energia (kilojoules e kilocalorias); **LIP - Lípidos; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC** - Hidratos de Carbono; **AÇ** - Açúcares; **PROT** - Proteínas; **SAL**- Sal; g - gramas.

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.Tremoço 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 ou qualidade@euroessen.pt .

EMENTA
Semana de 28-11-22 a 03-12-22

POLITÉCNICO DE PORTALEGRE
SAS Serviços de Ação Social

					*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS	HC (g)	AÇ (g)	PROT (g)	SAL
2ª	almoço	Sopa	Creme de Legumes	Vegetables Cream	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		Carne	Almôndegas Estufadas com Massa	Braised Meatballs with Pasta	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Bacalhau à Delícia	Codfish "Delicia"	*1,2,3,6,7	361	99	2	1	12	2	6	1
		Veget.	Lentilhas Estufadas com Arroz de Cenoura	Stewed Lentils with Carrot Rice	*	879	210	5	1	35	1	6	1
	jantar	Carne	Carne de Porco à Portuguesa	Portuguese pork	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Filetes com Molho de Pimentos e Arroz	Fillets with Pepper Sauce and Rice	*1,3	806	192	4	1	30	1	8	0
		Veget.	Legumes Salteados com Esparguete	Sautéed Vegetables with Spaghetti	*1	894	213	5	1	36	3	6	0
3ª	almoço	Sopa	Canja	Chicken Soup	*1,2	631	151	1	0	23	2	12	0
		Carne	Rissóis de Carne com Arroz de Cenoura	Meat Patties with Carrot Rice	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	1018	243	8	1	37	2	6	0
		Peixe	Solha Grelhada com Salada de Legumes	Grilled Sole with Vegetable Salad	*3	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veget.	Paella Vegetariana	Vegetable Paella	*	271	65	2	0	11	1	2	0
	jantar	Carne	Massa Estufada com Carnes à Primaveril	Stewed Spring Meat with Pasta	*1	401	96	6	1	9	1	5	1
		Peixe	Gratinado de Peixe com Legumes	Gratinated Fish with Vegetables	*3,6	361	87	1	1	10	1	8	1
		Veget.	Soja Estufada com Arroz	Stewed Soy with Rice	*4,14	938	224	7	1	33	2	7	1
4ª	almoço	Sopa	Feijão com Couve	Beans with Kale	*	298	71	2	0	10	2	3	0
		Carne	Frango Assado com Arroz	Roasted Chicken with Rice	*14	961	230	8	2	29	1	10	0
		Peixe	Lasanha de Atum com Legumes	Tuna Lasagna with Vegetables	*1,2,3,6	892	213	9	2	21	2	13	1
		Veget.	Pizza de Legumes	Vegetables Pizza	*1,6	474	113	5	2	12	2	4	1
	jantar	Carne	Bitoque com ovo e arroz	Pork stesk with egg and rice	*1	809	193	#	2	11	1	14	0
		Peixe	Caldeirada de Peixe à Fragateiro	Stewed Fish "Fragateiro"	*3	368	88	2	0	8	1	10	0
		Veget.	Empadão de Legumes	Vegetables Pie	*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0
5ª	almoço	Sopa											
		Carne											
		Peixe											
		Veget.											
			Feriado										
	jantar	Carne											
		Peixe											
		Veget.											
6ª	almoço	Sopa	Juliana	Julienne	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		Carne	Esparguete à Bolonhesa	Spaghetti Bolognese	*1,14	924	221	7	2	27	2	12	0
		Peixe	Tranches de Granadeiro com Puré e Legumes	Grenadier with Mashed Potatoes and Vegetable	*2,3,6	499	119	5	2	9	1	10	0
		Veget.	Crepes Vegetarianos	Vegetable Crepe	*1,6	398	95	3	1	13	2	2	0
	jantar	Carne	Perna de Porco Estufada com Massa	Stewed Pork leg with Pasta	*1	1005	240	4	1	35	2	13	0
		Peixe	Saladinha de Grão com Bacalhau	Chickpea salad with codfish	*3	810	193	4	1	29	0	10	0
		Veget.	Strogonoff de Cogumelos	Mushroom Strogonoff	*1,6	974	233	7	2	35	2	7	1
Sáb.	almoço	Sopa	Primaveril	Spring	*	224	53	2	0	8	2	2	0
		Carne	Frango grelhado com Arroz	Grilled Chicken with Rice	*	1016	243	#	2	29	0	12	1
		Peixe	Arinca Estufada com Puré	Stewed Haddock with Mashed Potatoes	*1,2,3,6	393	94	3	1	9	1	9	0
		Veget.	Massa com Feijão e Couve	Pasta with Beans and Kale	*1	749	179	3	0	32	3	6	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100 g ou 100 ml. A Declaração Nutricional foi estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).

Legenda: Alerg. - Alergénios; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); **LIP - Lipidos; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC** - Hidratos de Carbono; **AÇ** - Açúcares; **PROT** - Proteínas; **SAL**- Sal; g - gramas.

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.Tremoço 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 ou qualidade@euroessen.pt .

EMENTA
Semana de 05-12-22 a 10-12-22

					*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PROT (g)	SAL (g)
2ª	almoço	Sopa	Caldo-Verde	"Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil)	*14	411	98	3	1	15	1	3	1
		Carne	Carne à Brás	Beef à Brás	*14	904	216	9	1	30	1	9	1
		Peixe	Redfish no Forno de Cebolada com Puré	Acadian Redfish in Oven with Onion Sauce and Mashed Potatoes	*2,3,6	419	100	3	1	9	1	8	0
		Veget.	Quiche de Espinafres	Spinach Quiche	*1,2,6	417	99	5	1	10	2	4	1
	jantar	Carne	Perna de Perú Assada com Puré	Roasted turkey leg with mashed patatoes	*2,6,14	530	127	9	2	9	2	7	1
		Peixe	Abrótea Cozida com Batata e Legumes	Boiled Forkbeard with Potatoes and Vegetables	*3	313	75	1	0	8	1	10	1
		Veget.	Bolonhesa de Soja com Esparguete	Spaghetti Soy Bolognese	*1,4, 14	553	132	4	1	19	2	6	0
3ª	almoço	Sopa	Feijão-Verde	Green Bean	*	318	76	3	0	11	2	2	0
		Carne	Rojões de Porco com Migas de Batata	Sautéed Pork Cubes with Potatoes "Migas"	*1,14	837	200	#	3	10	1	9	1
		Peixe	Peixe à Gomes de Sá	Fish "Gomes de Sá" (potatoes,eggs,olives,onions)	*2,3	225	54	2	1	6	1	3	0
		Veget.	Gratinado de Brócolos	Gratinated Broccoli	*1,6	599	139	#	6	2	1	5	1
	jantar	Carne	Bifes de porco com molho de café	Pork Steaks with coffee sauce	*14	444	106	3	1	11	1	6	0
		Peixe	Arroz de Peixe com Coentros Picados	Fish Rice with Coriander	*3	605	145	2	0	19	0	12	0
		Veget.	Croquetes de Cenoura com Arroz	Carrot Croquets with Rice	*1,2,6	984	235	6	1	40	2	5	1
4ª	almoço	Sopa	Grão com Espinafres	Chickpea with Spinach	*	327	78	3	0	11	1	3	0
		Carne	Vitela Estufada com Cogumelos e Espirais	Stewed Veal with Mushrooms and Spiral Pasta	*1	1210	289	#	3	35	2	12	1
		Peixe	Pescada à Colbert com Arroz Branco	Hake "Colbert" with Rice	*1,2,3	947	226	7	2	31	0	10	1
		Veget.	Salada de Grão com Cenoura e Couve	Chickpea Salad with Carrot and Kale	*	321	76	3	0	9	2	4	1
	jantar	Carne	Cataplana de Porco com Batata Cozida	Pork "Cataplana" with Boiled Potatoes	*12,14	486	116	5	1	10	1	7	1
		Peixe	Filetes à Delicia com Arroz	Fish Fillet"Delicia" with Rice	*1,2,3,6,7	797	197	3	1	34	1	5	0
		Veget.	Tomate Recheado com Arroz de Ervilhas	Stuffed Tomatoes with Green Peas Rice	*6	638	152	3	1	26	2	4	0
5ª	almoço	Sopa											
		Carne											
		Peixe											
		Veget.											
	jantar	Carne											
		Peixe											
		Veget.											
6ª	almoço	Sopa	Juliana	Julienne	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		Carne	Frango à Passarinho com Batata frita e Arroz	Fried Chicken with Fried Potatoes and Rice	*1,2	952	227	9	2	25	0	9	1
		Peixe	Alhada de Cação	Traditional dogfish soap	*1,3	840	200	3	1	31	0	11	1
		Veget.	Arroz de Ervilhas e Legumes	Rice with Peas and Vegetables	*	883	211	3	0	40	1	4	0
	jantar	Carne	Jardineira de Carnes	Stewed Meat with Cubed Potatoes, Peas and Carrots	*14	673	161	#	3	8	1	9	1
		Peixe	Medalhões de Pescada Estufados com Arroz	Stewed Hake with Rice	*3	344	82	2	0	8	1	9	1
		Veget.	Massa Gratinada com Queijo e Legumes	Cheesy Baked Pasta with Vegetables	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0
Sáb	almoço	Sopa	Alho-Francês	Leek	*	334	119	3	0	11	2	2	0
		Carne	Hambúrguer de Cebolada com Massa	Burguer with Onion Sauce and Pasta	1,2,3,4,5,6, 7,10,11,14	1405	337	9	2	46	4	16	1
		Peixe	Calamares com Arroz de Ervilhas	Fried Calamaris with Peas Rice	*1,2,3,12	857	205	7	1	30	1	6	0
		Veget.	Legumes à Brás	"Brás" Vegetables (shredded vegetables with shoestring potatoes and eggs)	*2	429	101	4	1	13	2	2	0

Feriado

Declaração Nutricional para valores médios de 100 g ou 100 ml. A Declaração Nutricional foi estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).

Legenda: Alerg. - Alergénios; **VE** - Energia (kilojoules e kilocalorias); **LIP - Lipidos; 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 ou qualidade@euroessen.pt .

EMENTA
Semana de 12-12-22 a 17-12-22

					*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PROT (g)	SAL (g)
2 a	almoço	Sopa	Juliana	Lunch: Julienne	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		Carne	Carne de porco à portuguesa	Portuguese pork	*1,2,14	556	133	6	2	10	1	7	1
		Peixe	Filetes Dourados com Arroz de Ervilhas	Fried Fish Fillet with Peas Rice	*1,2,3	820	196	5	1	26	1	11	1
		Veget.	Strogonoff de Cogumelos	Mushroom Strogonoff	*1,6	974	233	7	2	35	2	7	1
	jantar	Carne	Hambúrguer com ovo a cavalo e batata frita	Dinner: Hambúrguer with egg on horseback and french fries	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Peixe	Solha Grelhada com Salada de Legumes	Grilled Sole with Vegetable salad	*3	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veget.	Lentilhas Estufadas com Arroz	Braised Lentils with Rice	*	879	210	5	1	35	1	6	1
3 a	almoço	Sopa	Grão	Lunch: Chickpea	*	404	97	3	0	14	2	3	0
		Carne	Moelas de Tomatada com Arroz	Socket Gizzards With Rice	*1,14	1045	250	6	2	36	2	11	1
		Peixe	Lasanha de atum com legumes	Tuna lasagna with vegetables	*3	825	197	4	1	30	0	10	0
		Veget.	Cuscus de Legumes Estufados	Stewed Vegetable with Couscous	*	108	25	2	0	2	2	1	0
	jantar	Carne	Almôndegas Estufadas com Puré	Dinner: Braised Meatballs with Mashed Potatoes	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	266	64	2	1	9	1	1	0
		Peixe	Arroz de Marisco	Seafood Rice	*1,2,7,12,14	583	139	3	0	17	0	10	1
		Veget.	Jardineira de Soja	Stewed Soy with Potatoes, Peas and Carrots	*4,14	544	130	7	1	12	2	4	1
4 a	almoço	Sopa	Couve-Flor	Lunch: Cauliflower	*	317	76	3	0	11	2	2	0
		Carne	Asas de Frango Fritas com Arroz de Feijão	Fried chicken wings bean rice	*6,14	1293	314	#	3	30	1	14	2
		Peixe	Carapau Frito com Arroz de Feijão	Fried Mackerel With Bean Rice	*1,2,3	623	149	6	1	10	1	14	1
		Veget.	Feijoada de Legumes	Stewed Bean with Vegetables	*	283	67	3	0	6	2	3	1
	jantar	Carne	Bitoque	Dinner: Steak With egg on top	*14	409	98	3	1	10	1	7	0
		Peixe	Peixe à Brás	fish to Brás	*3	436	104	2	0	15	2	6	0
		Veget.	Legumes Salteados com Esparguete	Sautéed Vegetables with Spaghetti	*1	894	213	5	1	36	3	6	0
5 a	almoço	Sopa	Caldo-Verde	Lunch: "Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil)	*14	411	98	3	1	15	1	3	1
		Carne	Ervilhas com Ovos Escalfados	Stewed Peas with Poached Eggs	*2	162	39	2	1	3	1	3	0
		Peixe	Pescada Estufada com Batata Cozida	Stewed Hake with Boiled Potatoes	*3	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veget.	Empadão de Legumes	Vegetable Pie	*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0
	jantar	Carne	Massa Estufada à Primaveril com Carnes	Dinner: Stewed Pasta with Vegetables Spring and Meat	*1	401	96	6	1	9	1	5	1
		Peixe	Rissois de Camarão com arroz de cenoura	Shrimp Rissois with Carrot Rice	*3	388	93	2	0	9	1	9	0
		Veget.	Pizza de Legumes	Vegetable Pizza	*1,6	474	113	5	2	12	2	4	1
6 a	almoço	Sopa	Primaveril	Lunch: Spring	*	224	53	2	0	8	2	2	0
		Carne	Frango Grelhado com Arroz	Grilled Chicken with Rice	*	1016	243	#	2	29	0	12	1
		Peixe	Peixe com Natas	Cod with Cream	*1,3,6	570	136	7	2	15	2	4	0
		Veget.	Lasanha de Legumes	Vegetable Lasagna	*1,2,6	595	142	5	2	19	2	6	1
	jantar	Carne	Goulash à Húngara com Massa	Dinner: Hungarian Goulash with Pasta	*1,14	883	211	#	2	18	2	10	1
		Peixe	Abrótea Cozida com Batata e Legumes	Boiled Forkbeardwith Potatoes and Vegetables	*3	313	75	1	0	8	1	10	1
		Veget.	Crepes Vegetarianos	Vegetable pancakes	*1,6	398	95	3	1	13	2	2	0
Sáb	almoço	Sopa	Creme de Legumes	Lunch: Vegetable Cream	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		Carne	Entremeada Grelhada com Batata Cozida	Grilled Pork Belly with Cooked Potatoes	*14	1360	325	#	#	10	1	5	0
		Peixe	Acepipes de Peixe com Arroz de Tomate	Fish Appetizers with Tomato Rice	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	988	236	#	2	26	1	4	0
		Veget.	Ovos Mexidos com Cogumelos	Scrambled Eggs with Mushrooms	*2	612	146	#	3	0	0	10	1

Declaração Nutricional para valores médios de 100 g ou 100 ml. A Declaração Nutricional foi estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).

Legenda: Alerg. - Alergénios; **VE** - Energia (kilojoules e kilocalorias); **LIP - Lipidos; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC** - Hidratos de Carbono; **AÇ** - Açúcares; **PROT** - Proteínas; **SAL**- Sal; g - gramas.

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.Tremoço 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 ou qualidade@euroessen.pt .

EMENTA

19-12-22 a 23-12-22

EUROESSEN

POLITÉCNICO DE PORTALEGRE
SAS Serviços de Ação Social

					*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS	HC (g)	AÇ (g)	PROT (g)	SAL
2ª	almoço	Sopa	Feijão com Couve	Beans with Kale	*	298	71	2	0	10	2	3	0
		Carne	Massa à Carbonara	Carbonara Pasta	*1,14	1076	257	7	2	36	2	12	0
		Peixe	Salada de Feijão-Frade com Ovo e Atum	Black-Eye Bean with Hard Boiled Eggs and Tuna fish	*3	344	82	2	0	8	1	9	1
		Veget.	Courgette Recheada	Stuffed Courgette	*6	199	47	3	1	2	2	2	0
	jantar	Carne	Panados de Frango Com Massa	Breaded chicken with dough	*	958	229	#	3	19	2	12	1
		Peixe	Carapau Escalado com Batata Cozida	Roasted Open Horse Mackerel with Cooked Potatoes	*3	411	99	2	1	10	1	10	0
		Veget.	Tortilha Vegetariana	Vegetarian Tortilla	*2	429	102	4	1	13	2	2	0
3ª	almoço	Sopa	Espinafres	Spinach	*	293	70	3	0	9	1	2	0
		Carne	Chilli de Carne	Beef Chilli	*2,6	458	109	4	2	12	2	5	0
		Peixe	Lulas à Bordalesa com Arroz	Stewed Squids in Tomato Sauce with Rice	*12,14	808	193	4	1	29	0	9	1
		Veget.	Sonhos de Legumes	Veggie "Dreams"	*1,2	699	167	6	1	23	2	4	0
	jantar	Carne	Jardineira de Carnes	Stewed Meat with Cubed Potatoes, Peas and Carrot	*14	673	161	#	3	8	1	9	1
		Peixe	Filetes no Forno com Molho de Cenoura e Arroz	Fish Fillets inthe Oven with Carrot Sauce and Rice	*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1
		Veget.	Tomate Recheado com Arroz de Ervilhas	Stuffed Tomatoes with Green Peas Rice	*6	638	152	3	1	26	2	4	0
4ª	almoço	Sopa	Caldo-Verde	"Caldo-Verde" (potatoes, kale,olive oil, salt)	*14	411	98	3	1	15	1	3	1
		Carne	Arroz de Perú Tostado no Forno	Baked Turkey Rice	*14	453	108	4	1	14	1	6	1
		Peixe	Pescada Estufada com Salada de Legumes	Stewd Hake with Vegetable Salad	*3	341	81	2	0	7	1	8	0
		Veget.	Pataniscas de Feijão-Verde com Arroz	Green Bean Fritters with Rice	*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0
	jantar	Carne	Pernas de Frango Grelhados com Salada Russa	Roasted Chicken Steak with Russian Salad	*	448	107	2	0	9	1	13	0
		Peixe	P.Tintureira no Forno c/ Molho Pimentos e Arroz	Blue Shark in the Oven with Pimento Sauce and Rice	*1,3	784	187	3	0	29	1	10	0
		Veget.	Salada de grão com cenoura e couve	Chickpea Salad with Carrots and Kale	*6	638	152	3	1	26	2	4	0
5ª	almoço	Sopa	Alho-Francês	Leek	*	334	119	3	0	11	2	2	0
		Carne	Rancho	"Rancho" (meat stew with chickpea, macaroni, chorizo)	*1,14	874	209	#	3	15	2	12	1
		Peixe	Peixe à Brás	fish "Brás" (shredded fish, shoestring potatoes, eggs)	*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0
		Veget.	Massa Gratinada com Legumes	Gratinated Vegetarian Pasta	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0
	jantar	Carne	Moelas de Tomatada com Arroz	Socket Gizzards With Rice	*1,14	1045	250	6	2	36	2	11	1
		Peixe	Medalhões de Peixe c/ Molho Marisco e Arroz	Fish with Seafood Sauce and Rice	*1,3,6,7,14	781	187	3	1	31	1	7	0
		Veget.	Bolonhesa de Soja com Esparguete	Spaghetti Soy Bolognese	*1,4, 14	553	132	4	1	19	2	6	0
6ª	almoço	Sopa	Macedónia	"Macedónia" (pea, carrots)	*	306	73	2	0	10	2	2	0
		Carne	Lombo de Porco Fingido com Batata Loira	Roasted MincedPork Meatloaf with Baked Potato	*1,2,14	556	133	6	2	10	1	7	1
		Peixe	Pescada frita com arroz de pimentos	Fried hake with peppers rice	*3	436	104	2	0	15	2	6	0
		Veget.	Beringela Panada com Legumes	Breaded Eggplant Fried with Veggies	*1,2	785	189	7	1	26	2	4	1
	jantar	Carne	Arroz à Valenciana	Rice "à valênciana"	1,3,6,7,12, 14	599	143	3	1	15	1	12	1
		Peixe	Pasteis de Bacalhau com arroz branco	Fried codfish cokkies with rice	*3,2,6	348	83	2	1	9	1	8	0
		Veget.	Pimentos Recheados com Arroz	Rice Stuffed Peppers	*6	719	172	4	1	30	1	4	0
Sáb.	almoço	Sopa											
		Carne											
		Peixe											
		Veget.											

Declaração Nutricional para valores médios de 100 g ou 100 ml. A Declaração Nutricional foi estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).

Legenda: Alerg. - Alergénios; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); **LIP - Lipidos; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC** - Hidratos de Carbono; **AÇ** - Açúcares; **PROT** - Proteínas; **SAL**- Sal; g - gramas.

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.Tremoço 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 ou qualidade@euroessen.pt .