EMENTA

Semana de 04-04-22 a 09-04-22

POLITÉCNICO DE PORTALEGRE
SAS Serviços de Ação Social

					*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PROT (g)	SAL (g)
2ª	almoço	Sopa	Alho-Francês	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	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	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	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	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	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	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	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	"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	Perna de Perú Assada com Puré	Roasted turkey leg with mashed patatoes	*2,6,14	530	127	9	2	9	2	7	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	"Macedónia" (peas, carrots)	*	306	73	2	0	10	2	2	0
		Carne	Bitoque com ovo e arroz	Pork stesk with egg and rice	*1	809	193	#	2	11	1	14	0
		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 11-04-22 a 14-04-22

					*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											
		Carne											
		Peixe											
		Veget.											
	jantar	Carne											
		Peixe											
		Veget.											
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 .

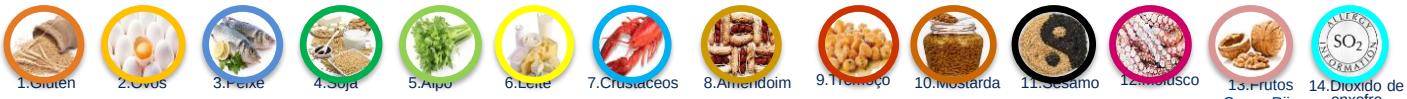
EMENTA
Semana de 18-04-22 a 23-04-22

						*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PROT (g)	SAL (g)
2ª	almoço	Sopa	Juliana	Lunch	Julienne	*	281	67	2	0	10	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	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
3ª	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
4ª	almoço	Sopa	Couve-Flor	Lunch	Cauliflower	*	317	76	3	0	11	2	2	0
		Carne	Roti de Perú no Forno com Arroz		Turkey Roll with Rice	*14	758	181	8	2	18	2	8	0
		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
5ª	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
6ª	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 - 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.Gluten 2.Ovos 3.Peixe 4.Soja 5.Alho 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 25-04-22 a 30-04-22

						*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PROT (g)	SAL (g)
2 a	almoço	Sopa												
		Carne												
		Peixe												
		Veget.												
	jantar	Carne												
		Peixe												
		Veget.												
3 a	almoço	Sopa	Caldo-Verde	Lunch	"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	Arroz de Aves	Dinner	Poultry Rice in the Oven	*14	876	209	6	2	27	1	11	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
4 a	almoço	Sopa	Macedónia	Lunch	"Macedónia" (peas, carrots)	*	306	73	2	0	10	2	2	0
		Carne	Lasanha de Carne com Cogumelos		Meat Lasagna with Mushrooms	*1,2,6,14	376	90	4	2	8	1	6	1
		Peixe	Pescada Estufada com Batata e Legumes		Hake studied with Potatoes and Vegetables	*3	368	88	3	1	8	1	8	0
		Veget.	Beringela Panada com Macedónia Salteada		Breaded Eggplant with Sautéed Macedonia	*1,2	547	132	6	1	15	2	3	0
	jantar	Carne	Perna de Perú Estufada com Batata Cozida	Dinner	Stewed Turkey Leg with Boiled Potatoes	*14	428	102	5	1	11	1	7	0
		Peixe	Empadão de Atum		Tuna fisH Pie	*3	833	199	5	1	29	1	9	0
		Veget.	Tortilha de Legumes		Vegetable Tortilla	*2	429	102	4	1	13	2	2	0
5 a	almoço	Sopa	Feijão-Verde	Lunch	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	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
6 a	almoço	Sopa	Juliana	Lunch	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	Dinner	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	Lunch	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 vegetatbles with shoestring potatoes and eggs)	*2	429	101	4	1	13	2	2	0

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.

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).

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

02-05-22 a 07-05-22

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	Perna de Porco no Forno com Arroz	Roasted pork leg with Rice	*14	974	233	8	2	30	1	9	1
		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	Alho-Francês	leek	*	334	119	3	0	11	2	2	0
		Carne	Asas de Frango Fritas com Arroz de Feijão	Fried chicken wings bean rice	*14	859	205	9	1	28	0	13	0
		Peixe	Acepipes de Peixe com Arroz de Tomate	Appetizers of Fish with Tomato Rice	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	1170	280	#	2	35	0	5	0
		Veget.	Feijoada de Cogumelos	Stewed Bean with Mushrooms	*	753	180	4	1	32	1	4	1
	jantar	Carne	Roti de Perú Estufado com Puré	Stewed Turkey Roll with Mashed Potatoes	*2,6,14	481	115	8	1	9	2	8	1
		Peixe	Açorda de Marisco	Seafood "Açorda"	*1,2,7,12,14	268	64	2	1	6	1	6	1
		Veget.	Beringela Recheada	Stuffed Eggplant	*1,2,6	206	51	3	1	2	2	2	0
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	Bitoque com Ovo e Arroz	Pork Steak with Egg and Rice	*2,14	1006	241	9	2	28	0	10	0
		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 - 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 09-05-22 a 14-05-22

						*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP	AG	HC (g)	AC	PROT	SA
2ª	almoço	Sopa	Alho-Francês	Lunch	Leek Soup	*	334	119	3	0	11	2	2	0
		Carne	Alheira à Mirandela		Alheira Sausage Mirandela style	*1	1235	295	8	2	48	4	9	0
		Peixe	Peixe Espiritual		Fish spiritual style	*	570	136	7	2	15	2	6	0
		Veget.	Omelete de Queijo com Arroz		Cheese omelet with rice	*2,6	1022	244	#	3	30	0		
	jantar	Carne	Pernas de frango estufado simples com Arroz	Dinner	Roasted chicken legs with rice	*	318	75	4	1	10	2	2	0
		Peixe	Abrótea Cozida com Batata e Hortaliça		Boiled Whiting, potatoes and cabage	*3	313	75	1	0	8	1	2	0
		Veget.	Pimentos Recheados		Stuffed Peppers	*6	208	49	3	1	3	2	7	1
3ª	almoço	Sopa	Agrião	Feriado	Watercress Soup	*	259	62	1	0	7	0	6	1
		Carne	Perna de Perú Estufada com Puré		Stewed Turkey leg with potatoe mash	*2,6,14	530	127	9	2	9	2	3	0
		Peixe	Pescada Frita com Arroz de Pimentos		Fried hake with peppers rice	*1,3	768	184	5	1	24	1	10	1
		Veget.	Salada de grão de bico com ovo ralado		Chickpea Salad with grated egg	*2	401	96	6	1	9	1	5	1
	jantar	Carne	Esparguete à Bolonhesa	Dinner	Spaghetti pasta Bolognese Style	*1,14	924	221	7	2	27	2	12	0
		Peixe	Carapau Grelhado c/ Batata Cozida e Molho Espanhola		Grilled Horse mackerel with Boiled Potato and Spanish Sauce	*3	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veget.	Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura		Mushroom, carrots and peas Rice	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0
4ª	almoço	Sopa	Legumes	Lunch	Vegetables soup	*	220	79	2	0	7	2	2	2
		Carne	Carne Assada com Batata assada e Legumes Salteados		Roasted Pork Loin With roasted potatoes and sauteed vegetables	*3	828	198	4	1	30	0	10	0
		Peixe	Filetes de Pescada com arroz de Tomate		Hake fillets with tomato rice	*2,3,6	806	192	4	1	30	1	8	0
		Veget.	Ervilhas com Ovos Escalfados		Stewed peas with poached eggs	*2	162	39	2	1	3	1	3	0
	jantar	Carne	Almôndegas estufadas com massa	Dinner	Braised Meatballs with Pasta	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Canelones de peixe		Fish Cannelloni Pasta	*1,2,3,6	886	212	9	2	20	2	13	1
		Veget.	Lentilhas com legumes		Stewed Lentils with Vegetables	*	626	149	4	1	23	2	5	1
5ª	almoço	Sopa	Espinafres	Lunch	Spinach soup	*	293	70	3	0	9	1	2	3
		Carne	Arroz de pato		Duck Rice	*14	453	108	4	1	14	1	6	1
		Peixe	Peixe Espiritual		Spiritual Codfish	*1,2,4,3,6,13,14	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veget.	Hambúrguer Grelhado de Quinoa		Grilled Quinoa Burger	*1,2,6,11	627	193	6	2	17	2	6	0
	jantar	Carne	Frango Assado com Batata Assada	Dinner	Roasted chicken with Potatoes	*14	605	145	8	2	9	1	8	1
		Peixe	Abrótea à Francesa com Arroz de Cenoura		French Styyle Whiting with Carrot Rice	*1,2,3	797	190	5	1	26	1	10	1
		Veget.	Tortilha de legumes			*2	932	223	8	2	30	0	8	1
6ª	almoço	Sopa	Macedonia	Lunch	Chopped Vegetables Soup	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Chilli de carne		Beef Chilli	*1	401	96	6	1	9	1	5	1
		Peixe	Lasanha de Atum com Legumes		Tuna lasagna with vegetables	*1,2,3,6	892	213	9	2	21	2	13	1
		Veget.	Strogonoff de Cogumelos		Mushroom Stroganoff	*1,6	974	233	7	2	35	2	7	1
	jantar	Carne	Entrecosto no forno com batata	Dinner	Roasted Pork Spare Ribs with Potatoes	*14	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe	Meia desfeita de Paloco		Shreddedb Paloco (Cod Like Fish)	*2,3,6,12,14	344	82	1	0	9	1	8	#
		Veget.	Lasanha de soja com legumes		soy lasagna with vegetables	*2,6	322	103	2	1	12	2	2	0
Sáb.	almoço	Sopa	Couve-Flor	Lunch	Cauliflower Soup	*	317	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Moelas de tomatada com arroz		Stewed Gizzards with rice	*14	273	65	1	0	2	1	9	0
		Peixe	Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Tomate		Pataniscas (Cod cakes) with Tomatoe Rice	*1,2,3	946	226	7	1	34	1	5	1
		Veget.	Chilli vegetariano		vegetarian chilli	*2	935	223	7	2	29	0	9	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 .