

Ementa de: 07-01-2019 a 11-01-2019

ALMOÇO

Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
-----------	----------	---------	-----------

2ª feira

		Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
<i>Sopa</i>	Feijão com couve	15	2	59	324
<i>Carne</i>	Costeletas grelhadas c/ molho salsicheiro e esparguete	46	37	71	837
<i>Peixe</i>	Peixe espada grelhado com arroz de legumes	30	8	85	531
<i>Vegetariano</i>	Courgette recheada	11	7	17	176

3ª feira

		Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
<i>Sopa</i>	Espinafre	9	2	42	232
<i>Carne</i>	Empadão de puré com carne	30	20	72	614
<i>Peixe</i>	Lulas à bordalesa com arroz	41	10	81	624
<i>Vegetariano</i>	Sonhos de legumes	26	32	56	626

4ª feira

		Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
<i>Sopa</i>	Caldo verde	14	7	54	344
<i>Carne</i>	Arroz de peru tostado no forno	63	39	82	942
<i>Peixe</i>	Pescada estufada com salada de legumes	47	9	81	601
<i>Vegetariano</i>	Pataniscas de feijão verde com arroz	27	18	120	765

5ª feira

		Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
<i>Sopa</i>	Alho-francês	8	1	44	227
<i>Carne</i>	Rancho	65	48	125	1201
<i>Peixe</i>	Peixe à Brás	47	38	68	813
<i>Vegetariano</i>	Massa gratinada com legumes	21	11	85	533

6ª feira

		Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
<i>Sopa</i>	Macedónia	9	1	46	242
<i>Carne</i>	Lombo de porco fingido com batata loira	59	30	86	892
<i>Peixe</i>	Marmotinha estufada com arroz de legumes	53	11	87	658
<i>Vegetariano</i>	Beringela panada com legumes	10	19	34	351

Sábado

		Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
<i>Sopa</i>	Creme de legumes	8	2	47	241
<i>Carne</i>	Hambúrguer de tomatada com esparguete	46	20	78	685
<i>Peixe</i>	Jaquinzinhos com arroz de tomate	33	21	75	640
<i>Vegetariano</i>	Gratinado de Legumes	8	9	5	129

JANTAR

Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
-----------	----------	---------	-----------

2ª feira

		Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
<i>Sopa</i>	Feijão com couve	15	2	59	324
<i>Carne</i>	Vitela estufada com macarrão	40	25	76	731
<i>Peixe</i>	Carapau escalado com batata cozida	36	4	72	477
<i>Vegetariano</i>	Tortilha vegetariana	28	15	84	596

3ª feira

		Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
<i>Sopa</i>	Espinafre	9	2	42	232
<i>Carne</i>	Jardineira de carnes	43	23	81	722
<i>Peixe</i>	Filetes no forno com molho de cenoura e arroz	37	10	86	604
<i>Vegetariano</i>	Tomate recheado com arroz de ervilhas	9	4	86	423

4ª feira

		Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
<i>Sopa</i>	Caldo verde	14	7	54	344
<i>Carne</i>	Bifes de frango grelhados com salada russa	53	5	78	585
<i>Peixe</i>	P. tintureira no forno c/ molho pimentos e arroz	44	26	82	759
<i>Vegetariano</i>	Salada de grão com cenoura e couve	16	22	84	612

5ª feira

		Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
<i>Sopa</i>	Alho-francês	8	1	44	227
<i>Carne</i>	Entrecosto cozido com batata e legumes	52	26	81	776
<i>Peixe</i>	Medalhões de peixe c/ molho de marisco e arroz	44	10	86	636
<i>Vegetariano</i>	Bolonhesa de soja com esparguete	19	9	80	492

6ª feira

		Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
<i>Sopa</i>	Macedónia	9	1	46	242
<i>Carne</i>	Arroz à Valenciana	42	29	80	792
<i>Peixe</i>	Abrótea no forno c/ puré	28	7	72	483
<i>Vegetariano</i>	Pimentos recheados com arroz	10	4	88	439

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



Nota: Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes

Ementa de: 14-01-2019 a 18-01-2019

ALMOÇO

Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
-----------	----------	---------	-----------

2ª feira

		8	2	47	241
Sopa	Juliana				
Carne	Bife de porco à nicola com arroz	40	25	81	726
Peixe	Filetes dourados com arroz de ervilhas	39	20	82	679
Vegetariano	Stroganoff de cogumelos	2	8	29	232

3ª feira

		12	3	57	307
Sopa	Grão				
Carne	Costeletas grelhadas c/ molho de pickles e massa	45	52	71	851
Peixe	Arinca no forno com ervas aromáticas e arroz	31	15	80	594
Vegetariano	Cuscuz de legumes estufados	9	3	37	219

4ª feira

		8	1	43	220
Sopa	Couve-flor				
Carne	Empadão (arroz) de carne e legumes	28	21	84	662
Peixe	Carapau grelhado com açorda de coentros	46	23	44	571
Vegetariano	Feijoada de legumes	12	12	27	263

5ª feira

		14	7	54	344
Sopa	Caldo verde				
Carne	Ervilhas com ovos escalfados	26	15	78	560
Peixe	Pescada estufada com batata cozida	43	6	72	520
Vegetariano	Empadão de legumes	13	10	81	490

6ª feira

		13	3	74	390
Sopa	Primaveril				
Carne	Frango grelhado com arroz	60	42	79	949
Peixe	Bacalhau com natas	40	40	85	865
Vegetariano	Lasanha de legumes	21	12	61	452

Sábado

		8	2	47	241
Sopa	Creme de legumes				
Carne	Entremeada grelhada com batata cozida	28	158	71	1863
Peixe	Acepipes de peixe com arroz de tomate	28	45	109	969
Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos	14	13	3	188

JANTAR

Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
-----------	----------	---------	-----------

2ª feira

		8	2	47	241
Sopa	Juliana				
Carne	Mini cozido	49	22	80	717
Peixe	Solha grelhada com arroz de legumes	33	6	85	531
Vegetariano	Lentilhas estufadas com arroz	34	16	133	833

3ª feira

		12	3	57	307
Sopa	Grão				
Carne	Almôdegas estufadas com puré	40	33	78	814
Peixe	Arroz de marisco	16	9	81	479
Vegetariano	Jardineira de soja	20	9	85	516

4ª feira

		8	1	43	220
Sopa	Couve-flor				
Carne	Febras de porco no tacho com batata cozida	48	19	73	693
Peixe	Marmotinha no forno com arroz de cenoura	51	10	82	632
Vegetariano	Legumes salteados com esparguete	21	8	91	533

5ª feira

		14	7	54	344
Sopa	Caldo verde				
Carne	Massa estufada à primaveril com carnes	55	33	82	859
Peixe	Pargo mulato no forno com batata assada	30	7	69	462
Vegetariano	Pizza de legumes	11	7	46	307

6ª feira

		13	3	74	390
Sopa	Primaveril				
Carne	Goulash à hungara com massa	46	27	78	774
Peixe	Abrótea cozida com batata e legumes	31	1	80	458
Vegetariano	Crepes vegetarianos	14	7	71	410

***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**

Se existe algum alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por favor, antes da 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.

Nota: Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes

Ementa de: 21-01-2019 a 25-01-2019

ALMOÇO

Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
-----------	----------	---------	-----------

2ª feira

Sopa	Caldo verde	14	7	54	344
Carne	Roti de peru no forno com arroz	44	13	79	653
Peixe	Red fish no forno de cebolada com puré	29	15	72	560
Vegetariano	Quiche de espinafre	15	11	50	372

3ª feira

Sopa	Grão com espinafres	13	3	52	298
Carne	Vitela estufada com cogumelos e espirais	41	25	76	736
Peixe	Pescada à Colbert com arroz branco	50	36	90	916
Vegetariano	Salada de grão com cenoura e couve	16	22	84	612

4ª feira

Sopa	Macedónia	9	1	46	242
Carne	Lasanha de carne com cogumelos	37	23	47	558
Peixe	Arinca estufada com batata e legumes	33	10	75	536
Vegetariano	Beringela panada com macedónia salteada	11	19	30	346

5ª feira

Sopa	Feijão-verde	8	1	45	231
Carne	Rojões de porco com miças de batata	46	28	70	762
Peixe	Peixe à Gomes de Sá	40	29	71	714
Vegetariano	Gratinado de Brócolos	8	9	5	129

6ª feira

Sopa	Juliana	8	2	47	241
Carne	Franco à passarinho com batata frita e arroz	63	68	129	1409
Peixe	Alhada de cação	47	6	81	583
Vegetariano	Arroz de ervilhas e legumes	10	4	86	425

Sábado

Sopa	Alho-francês	8	1	44	227
Carne	Hambúrguer de cebolada com massa	46	20	78	684
Peixe	Calamares com arroz de ervilhas	43	20	91	731
Vegetariano	Legumes à Brás	24	37	71	727

JANTAR

Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
-----------	----------	---------	-----------

2ª feira

Sopa	Caldo verde	14	7	54	344
Carne	Arroz de aves	41	23	59	614
Peixe	Abrótea cozida com batata e legumes	31	1	80	458
Vegetariano	Bolonhesa de soja com esparguete	19	9	80	492

3ª feira

Sopa	Grão com espinafres	13	3	52	298
Carne	Cataplana de porco com batata cozida	48	18	70	682
Peixe	Filetes à delícia com arroz	45	19	82	689
Vegetariano	Tomate recheado com arroz de ervilhas	9	4	86	423

4ª feira

Sopa	Macedónia	9	1	46	242
Carne	Perna de peru estufada com batata cozida	63	28	73	832
Peixe	Bica de cebolada com arroz	40	11	81	597
Vegetariano	Tortilha de legumes	28	15	84	596

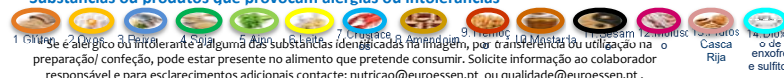
5ª feira

Sopa	Feijão-verde	8	1	45	231
Carne	Iscas de cebolada com batata cozida	42	22	74	706
Peixe	Arroz de peixe c/ coentros picados	36	26	80	718
Vegetariano	Croquetes de cenoura com arroz	28	21	125	346

6ª feira

Sopa	Juliana	8	2	47	241
Carne	Jardineira de carnes	52	31	81	826
Peixe	Peixe espada grelhado com arroz de cenoura	28	7	80	505
Vegetariano	Massa gratinada com queijo e legumes	21	11	85	533

***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



1. Glúten é o principal intolerante a algumas das substâncias (denominadas "Alérgenos", por transcrição) utilizadas 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.

Nota: Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes

Ementa de: 28-01-2019 a 01-02-2019

ALMOÇO

Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
-----------	----------	---------	-----------

2ª feira

		8	1	44	227
<i>Sopa</i>	Alho-francês				
<i>Carne</i>	Entrecosto no forno com arroz de açafraão	47	55	81	1053
<i>Peixe</i>	Salada de peixe com ovo ralado	48	25	79	741
<i>Vegetariano</i>	Paelha vegetariana	28	15	84	596

3ª feira

		9	2	42	232
<i>Sopa</i>	Espinafre				
<i>Carne</i>	Perna de porco no forno com batata assada	43	18	69	644
<i>Peixe</i>	Arroz de polvo	46	6	65	506
<i>Vegetariano</i>	Lasanha de legumes	21	12	61	452

4ª feira

		15	2	59	324
<i>Sopa</i>	Feijão-vermelho				
<i>Carne</i>	Bifinhos à Millanesa com esparguete	62	30	160	1169
<i>Peixe</i>	Filete com broa e batata à murro	38	6	60	458
<i>Vegetariano</i>	Legumes à Brás	24	37	71	727

5ª feira

		8	2	47	241
<i>Sopa</i>	Creme de legumes				
<i>Carne</i>	Franco de caril com arroz	60	65	119	1327
<i>Peixe</i>	Feijoada de marisco	36	12	68	542
<i>Vegetariano</i>	Massa com cogumelos, cenoura e natas	14	9	77	467

6ª feira

		14	7	54	344
<i>Sopa</i>	Caldo verde				
<i>Carne</i>	Alheira no forno com batata frita	26	51	125	1078
<i>Peixe</i>	Arroz de atum com delícias	40	49	82	915
<i>Vegetariano</i>	Jardineira de soja	20	9	85	516

Sábado

		9	1	46	242
<i>Sopa</i>	Macedónia				
<i>Carne</i>	Franco estufado com massa	62	45	76	976
<i>Peixe</i>	Peixe cozido com batata e legumes	31	1	80	458
<i>Vegetariano</i>	Salada de feijão-frade com ovo cozido	18	32	26	469

JANTAR

Prot. (g)	Lip. (g)	HC. (g)	VE (Kcal)
-----------	----------	---------	-----------

2ª feira

		8	1	44	227
<i>Sopa</i>	Alho-francês				
<i>Carne</i>	Massada de frango	66	45	82	1019
<i>Peixe</i>	Bica no forno com puré	43	10	72	564
<i>Vegetariano</i>	Juliana de legumes salteados com arroz	16	8	98	544

3ª feira

		9	2	42	232
<i>Sopa</i>	Espinafre				
<i>Carne</i>	Costeletas grelhadas com batata cozida	41	26	70	690
<i>Peixe</i>	Medalhões de pescada estufados com arroz	37	10	81	578
<i>Vegetariano</i>	Pizza de legumes	11	7	46	307

4ª feira

		15	2	59	324
<i>Sopa</i>	Feijão-vermelho				
<i>Carne</i>	Carne de porco à portuguesa	46	34	70	821
<i>Peixe</i>	Red fish estufado com arroz de legumes	29	15	87	605
<i>Vegetariano</i>	Omelete de queijo com arroz de legumes	31	23	88	688

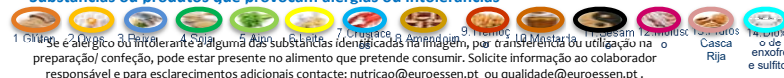
5ª feira

		8	2	47	241
<i>Sopa</i>	Creme de legumes				
<i>Carne</i>	Vitela no forno com macarronete	56	37	76	904
<i>Peixe</i>	Solha grelhada com açorda de tomate	30	14	45	436
<i>Vegetariano</i>	Empadão de legumes	13	10	81	490

6ª feira

		14	7	54	344
<i>Sopa</i>	Caldo verde				
<i>Carne</i>	Perna de peru assada com puré	62	30	71	819
<i>Peixe</i>	Massada de peixe	45	15	66	584
<i>Vegetariano</i>	Quiche de espargos	14	10	52	361

***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



Nota: Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes