EMENTA

Semana de 11 a 16 de novembro de 2019

POLITÉCNICO DE PORTALEGRE
SAS Serviços de Ação Social

Semana de S. Martinho

					*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 de porco com castanhas**	Pork with chestnuts	*14	904	216	9	1	30	1	9	1
		Peixe	Redfish no Forno de Cebolada com Puré	Acadian Redfish in the Oven with Onion Sauce and Mashed Potatoes	*2,3,6	419	100	3	1	9	1	8	0
		Veget.	Legumes à brás	Vegetables"à Brás"	*1,2,6	417	99	5	1	10	2	4	1
	jantar	Carne	Arroz de Aves	Poultry Rice in the Oven	*14	876	209	6	2	27	1	11	1
		Peixe	Carapau grelhado com Batata e Legumes	Grilled mackerel 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	Grão com Espinafres	Chickpea with Spinach	*	327	78	3	0	11	1	3	0
		Carne	**Frango com molho de amendoim**	Chicken with peanut sauce	*1	1210	289	#	3	35	2	12	1
		Peixe	Pescada à Colbert com Arroz Branco	"Colbert" Hake 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 Fillets "à Delícia" 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
4ª	almoço	Sopa	Macedónia	"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	**Filetes dourados com arroz de frutos secos**	Golden fillets with dried fruit rice	*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	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	Vegetables Tortilla	*2	429	102	4	1	13	2	2	0
5ª	almoço	Sopa	Feijão-Verde	Green Bean	*	318	76	3	0	11	2	2	0
		Carne	**Carne de porco recheada com ameixa**	Plum stuffed pork	*4,14	409	98	3	1	10	1	7	0
		Peixe	Peixe à Gomes de Sá	Fish "à 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
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.	**Salada de legumes com frutos secos**	Vegetables salad with dried fruits	*	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.	Arroz com ovos mexidos	Scrambled eggs with rice	*2	429	101	4	1	13	2	2	0

NOTA: Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes.

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 Solnave).

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 .

EUROESSEN

POLITÉCNICO DE PORTALEGRE
SAS Serviços de Ação Social

EMENTA
Semana de 18 a 23 de novembro de 2019

					*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS	HC (g)	AÇ (g)	PROT (g)	SAL (g)
2ª	almoço	Sopa	Feijão com Couve	Lunch	Beans with Kale	*	298	71	2	0	10	2	3	0
		Carne	Costeletas Grelhadas com Molho Salsicheiro e Esparguete		Grilled Pork Chops with Sausage Sauce and Spaghetti	*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	Vitela Estufada com Macarrão	Dinner	Stewed Veal with Macaroni	*	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	Lunch	Spinach	*	293	70	3	0	9	1	2	0
		Carne	Empadão de Puré com Carne		Meat Pie	*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	Dinner	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 in the 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	Lunch	"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		Stewed Hake with Vegetables 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	Dinner	Roasted Chicken Legs 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 Pepper 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	Lunch	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 "à 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	Entrecosto Cozido com Batata e Legumes	Dinner	Boiled Spare Ribs with Vegetables and Potatoes	*14	521	125	7	2	9	1	7	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	Lunch	"Macedónia" (pea, carrots)	*	306	73	2	0	10	2	2	0
		Carne	Lombo de Porco Fingido com Batata Loira		Roasted Pork Meatloaf with Baked Potato	*1,2,14	556	133	6	2	10	1	7	1
		Peixe	Marmotinha Estufada com Arroz de Legumes		Stewed small horse mackerel with vegetables 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	Dinner	Valencian Rice	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	Primaveril	Lunch	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 Solnave).

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.

NOTA: Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes.

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 .

EUROESSEN

EMENTA
Semana de 25 a 30 de novembro de 2019

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	Juliana	Julienne	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		Carne	Perna de frango corada com arroz	Roasted chicken leg with rice	*6,14	1293	314	#	3	30	1	14	2
		Peixe	Filetes Dourados com Arroz de Ervilhas	Fried Fish Fillets 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	Perna de Porco no Forno com Batata Assada	Roasted Pork leg with Potatoes	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Peixe	Solha Grelhada com Salada de Legumes	Grilled Sole with Vegetables 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	Chickpea	*	404	97	3	0	14	2	3	0
		Carne	Costeletas Grelhadas c/ Molho Pickles e Massa	Grilled Pork Chops with Pickles Sauce and Pasta	*1,14	1045	250	6	2	36	2	11	1
		Peixe	Arinca no Forno com Ervas Aromáticas e Arroz	Haddock in the Oven with Aromatics Herbs and Rice	*3	825	197	4	1	30	0	10	0
		Veget.	Cuscus de Legumes Estufados	Stewed Vegetables with Couscous	*	108	25	2	0	2	2	1	0
	jantar	Carne	Almôndegas Estufadas com Puré	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	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 Grelhado com Açorda de Coentros	Grilled Horse Mackerel with Stewed of Bread and Coriander ("açorda")	*1,2,3	623	149	6	1	10	1	14	1
		Veget.	Feijoada de Legumes	Stewed Beans with Vegetables	*	283	67	3	0	6	2	3	1
	jantar	Carne	Bitoque	Steak With egg on top	*14	409	98	3	1	10	1	7	0
		Peixe	Marmotinha no Forno com Arroz de Cenoura	Whiting Fish in the Oven with Carrot Rice	*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	"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	Vegetables Pie	*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0
	jantar	Carne	Massa Estufada à Primaveril com Carnes	Stewed Pasta with Spring Vegetables and Meat	*1	401	96	6	1	9	1	5	1
		Peixe	Rissois de Camarão com arroz de cenoura	Shrimp Patties with Carrot Rice	*3	388	93	2	0	9	1	9	0
		Veget.	Pizza de Legumes	Vegetables Pizza	*1,6	474	113	5	2	12	2	4	1
6ª	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	Bacalhau com Natas	Cod with Cream	*1,3,6	570	136	7	2	15	2	4	0
		Veget.	Lasanha de Legumes	Vegetables Lasagna	*1,2,6	595	142	5	2	19	2	6	1
	jantar	Carne	Goulash à Húngara com Massa	Hungarian Goulash with Pasta	*1,14	883	211	#	2	18	2	10	1
		Peixe	Abrótea Cozida com Batata e Legumes	Boiled Forkbeard with Potatoes and Vegetables	*3	313	75	1	0	8	1	10	1
		Veget.	Crepes Vegetarianos	Vegetarian Crepes	*1,6	398	95	3	1	13	2	2	0
Sáb.	almoço	Sopa	Creme de Legumes	Vegetables 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 Solnave).

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.

NOTA: Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes.

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 .

EUROESSEN

EMENTA
Semana de 02 a 07 de dezembro de 2019

POLITÉCNICO DE PORTALEGRE
SAS Serviços de Ação Social

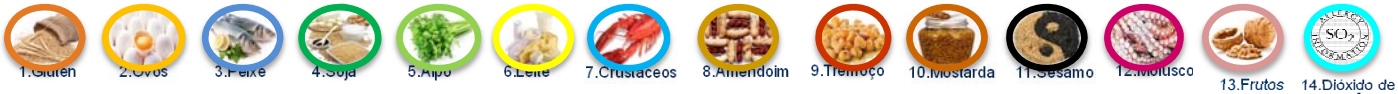
					*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PROT (g)	SAL (g)
2 a	almoço	Sopa	Feijão com Couve	Lunch	Beans with Kale	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		Carne	Almôndegas Estufadas com Massa		Braised Meatballs with Pasta	1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Bacalhau à Delícia		Codfish "à 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	Dinner	Braised Pork with Potatoes	*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
3 a	almoço	Sopa	Canja	Lunch	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 Vegetables Salad	*3	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veget.	Paella Vegetariana		Vegetarian Paella	*	271	65	2	0	11	1	2	0
	jantar	Carne	Massa Estufada com Carnes à Primaveril	Dinner	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
4 a	almoço	Sopa	Feijão com Couve	Lunch	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	Dinner	Roasted pork leg with Rice	*14	974	233	8	2	30	1	9	1
		Peixe	Caldeirada de Peixe à Fragateiro		Stewed Fish "à 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
5 a	almoço	Sopa	Alho-Francês	Lunch	Leek	*	334	119	3	0	11	2	2	0
		Carne	Grelhada Mista com Arroz		Mixed Grilled Meats with Rice	*14	859	205	9	1	28	0	13	0
		Peixe	Acepipes de Peixe com Arroz de Tomate		Fish Appetizers 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 Beans with Mushrooms	*	753	180	4	1	32	1	4	1
	jantar	Carne	Roti de Perú Estufado com Puré	Dinner	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
6 a	almoço	Sopa	Juliana	Lunch	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 Vegetables	*2,3,6	499	119	5	2	9	1	10	0
		Veget.	Crepes Vegetarianos		Vegetables Crepes	*1,6	398	95	3	1	13	2	2	0
	jantar	Carne	Perna de Porco Estufada com Massa	Dinner	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	Creme de Legumes	Lunch	Vegetables Cream	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		Carne	Hambúrguer de Tomatada com Esparguete		Burguer with Tomato Sauce and Spaghetti	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	1406	337	9	2	46	5	16	1
		Peixe	Joaquinzinhos com Arroz de Tomate		Fried Small Horse Mackerel with Tomato Rice	*1,3	777	186	4	1	25	1	10	0
		Veget.	Gratinado de Legumes		Gratinated Vegetables	*1,6	281	136	6	2	2	2	2	0

NOTA: Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes.

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 Solnave).

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



* 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 a 14 de dezembro de 2019

EUROESSEN

POLITÉCNICO DE PORTALEGRE
SAS Serviços de Ação Social

					*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS	HC (g)	AÇ (g)	PROT (g)	SAL (g)
2ª	almoço	Sopa	Alho-Francês	Leek	*	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 mushrooms	*	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 Vegetables 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	Vegetables 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	Vegetables Pizza	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0
4ª	almoço	Sopa	Feijão-Vermelho	Vegetables and Red Bean	*14	301	72	2	0	10	2	3	0
		Carne	Alheira no forno com batata frita	Roasted "alheira" (portuguese sausage) with chips	*1,2	1236	295	8	1	45	2	13	1
		Peixe	Bacalhau (paloco) espiritual	"Spiritual" cod	*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	Frango de Caril com Arroz	Chicken Curry with Rice	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Redfish Estufado com Arroz de Legumes	Stewed Redfish with Vegetables Rice	*3	842	201	5	1	30	1	10	0
		Veget.	Omelete de Queijo com Arroz de Legumes	Cheese Omolet with Vegetables Rice	*2,6	1022	244	#	3	30	0	10	1
5ª	almoço	Sopa	Creme de Legumes	Vegetables Cream	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		Carne	Arroz de pato	Duck rice	*6	1974	471	#	6	60	1	20	1
		Peixe	Risoto de Peixe	Fish Risotto	*1,12,14	349	83	3	1	3	1	11	1
		Veget.	Massa com Cogumelos, Cenoura e Natas	Pasta with Cream, Mushrooms and Carrots	*1,6	590	187	5	2	18	2	5	0
	jantar	Carne	Vitela no Forno com Macarronete	Veal in the Oven with Pasta	*1,14	1045	250	6	2	35	2	12	0
		Peixe	Solha Grelhada com Açorda de Tomate	Grilled Sole with Bread and Tomato Soup ("açorda")	*1,2,3	560	134	5	1	9	1	13	1
		Veget.	Empadão de Legumes	Vegetables 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	Pork steak fillets 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 potatoes	*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 steak with egg and rice	*1	809	193	#	2	11	1	14	0
		Peixe	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate	Codfish patties with tomato rice	*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 Solnave).

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.

NOTA: Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes.

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 .