EUROESSEN
RESTAURAÇÃO E SERVIÇOS

Universidade Politécnica de Castelo Branco

Semana de 30-11-26 a 06-12-26

			*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
	Sopa	Alho-Francês	*	334	119	3	0	11	2	2	3
Almoço	Carne	Massa à Lavrador	*1,2	872	208	11	3	15	2	12	1
	Peixe	Peixe espiritual	*1,2,3,6,7,12	570	136	7	2	15	2	4	0
	Dieta	Abrótea cozida com batata	*3,7,12	313	75	1	0	8	1	10	1
	Veg	Omelete de queijo com arroz	*2,6	1022	244	10	3	30	0	10	1
2ª											
	Sopa	Alface	*	318	75	4	1	10	2	0	2
Jantar	Carne	Croquetes de carne com arroz de feijão	*14	549	131	5	1	13	1	8	0
	Peixe	Arroz de peixe (pescada e red fish)	*3	484	116	1	0	12	0	14	0
	Dieta	Pernas de frango estufado simples com Arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
	Veg	Pimentos Recheados	*6	208	49	3	1	3	2	2	0
	Sopa	Grão com Espinafres	*	327	78	3	0	11	1	3	2
Almoço	Carne	Perna de peru no forno com laranja e batata	*1,2,4,6,13,14	530	127	9	2	9	2	7	1
	Peixe	Carapau grelhado c/ batata cozida e molho verde	*1,2,3,4,7,10,12,14	608	145	3	1	17	1	12	1
	Dieta	Solha grelhada com salada de legumes	*3,7,12	303	72	3	1	2	2	10	0
	Veg	Seitan à lagareiro	*1,4	347	83	1	0	15	2	3	0
3ª											
	Sopa	Legumes	*	289	68	3	1	10	2	0	2
Jantar	Carne	Macarronada de carnes	*1,2	958	229	12	3	19	2	12	1
	Peixe	Paloco com natas	*1,3,6	570	136	7	2	15	2	4	0
	Dieta	Jardineira simples de peru	*	636	152	10	3	8	1	8	1
	Veg	Macarronada de feijão e legumes	*1,2,4,6,10	573	137	2	0	24	2	5	0
	Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
Almoço	Carne	Frango frito com esparguete	*1,2,4,10	1236	295	8	1	45	2	13	1
	Peixe	Atum à Brás	*1,3,7,12	768	184	5	1	24	1	10	1
	Dieta	Tintureira estufada com Arroz	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
	Veg	Salada de fusilli com grão de bico e ovo ralado	*1,2	401	96	6	1	9	1	5	1
4ª											
	Sopa	Agrião	*	259	62	1	0	7	0	6	1
Jantar	Carne	Esparguete à Bolonhesa	*1,2,4,10,14	924	221	7	2	27	2	12	0
	Peixe	Rissóis de camarão com salada russa	*3,7,12,14	409	98	2	1	10	1	10	0
	Dieta	Frango grelhado com arroz	*3	828	198	4	1	30	0	10	0
	Veg	Quiche de legumes	*1,2,4,6,10	627	199	6	2	19	2	6	0
	Sopa	Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2	2
Almoço	Carne	Ervilhas com ovos escalfados e chouriço	*2	162	39	2	1	3	1	3	0
	Peixe	Canelones de peixe	*1,2,3,4,6,7,10,12	886	212	9	2	20	2	13	1
	Dieta	Pescada estufada com batata cozida	*3,7,12	390	93	2	1	10	1	8	0
	Veg	Courgette Panada com Arroz	*1,2	998	239	9	2	34	1	5	1
5ª											
	Sopa	Juliana	*	289	68	3	1	10	2	0	2
Jantar	Carne	Moelas de tomatada com arroz	*14	453	108	4	1	14	1	6	1
	Peixe	Potas à bordalesa com batata cozida	*3,7,12	344	82	1	0	9	1	8	0,3
	Dieta	Febras Grelhadas com Arroz de Legumes	*14	628	150	7	1	18	1	9	1
	Veg	Massa Tricolor Gratinada com Ovo Ralado	*1,4,5,10	627	193	6	2	17	2	6	0
	Sopa	Caldo-Verde	*4,6	411	98	3	1	15	1	3	1
Almoço	Carne	Roti de peru massa	*1,2,4,6,13,14	481	115	8	1	9	2	8	1
	Peixe	Filetes no forno com puré	*1,3,7,12	465	111	4	1	12	1	7	0
	Dieta	Red fish cozido com batata cozida	*3	390	93	2	1	10	1	8	0
	Veg	Tomates recheados	*6	321	76	3	0	9	2	4	1
6ª											
	Sopa	Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2	3
Jantar	Carne	Almôndegas estufadas com massa	*1,2,4,10	955	228	6	1	37	3	6	1
	Peixe	Petinga Frita com Arroz de Legumes	*1,3,7,12	825	197	7	1	25	1	9	0
	Dieta	Hambúrguer misto grelhado com arroz de legumes									
	Veg	Lasanha de soja	*1,2,4,6,13,14	368	87	3	1	12	2	3	0
	Sopa	Canja de galinha	*1,2								
Almoço	Carne	Feijoada à transmontana	*4,6	550	131	9	2	3	1	9	1
	Peixe	Calamares com arroz de tomate	* 1,2,3,12	344	82	1	0	9	1	8	0,3
	Dieta	Cavala escalada com batata cozida	*3,7,12	409	98	2	1	10	1	10	0
	Veg	Lentilhas com legumes	*	626	149	4	1	23	2	5	1
Sª											
	Sopa	Alface	*	318	76	3	0	11	2	2	3
Jantar	Carne	Carne de porco à portuguesa	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
	Peixe	Medalhões de pescada estufados com arroz	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
	Dieta	Frango grelhado com arroz	*	828	198	4	1	30	0	10	0
	Veg	Hambúrguer de Quinoa	*1,4	627	193	6	2	17	2	6	0
	Sopa	Lombardo	*								
Almoço	Carne	Strogonoff com arroz	*14	955	228	6	1	37	3	6	1
	Peixe	Filetes no forno com molho de cenoura	*1,3,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0
	Dieta	Pescada cozida com legumes	*3,7,12	390	93	2	1	10	1	8	0
	Veg	Feijão estufado com legumes e cogumelos	*	283	67	3	0	6	2	3	1
Dº	Sopa	Creme de legumes	*	318	76	3	0	11	2	2	3
Jantar	Carne	Pernas de frango assadas com arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
	Peixe	Massada de peixe e delícias do mar	*3,7,12	825	197	7	1	25	1	9	0
	Dieta	Costeletas de porco grelhadas	*	605	874	13	3	35	2	15	1
	Veg	Empadão de legumes	*1,2,4,6,13,14	372	89	2	1	12	2	5	0

Alergénios: Glúten (1); Ovos (2); Peixe (3); Soja (4); Aipo (5); Leite (6); Crustáceos (7); Amendoins (8); Tremoços (9); Mostarda (10); Sésamo (11); Moluscos (12); Frutos de casca rija (13); Sulfitos (14).

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g)

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado.

Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. **E-mail:** nutricao@euroessen.pt

IMP.058.00