EUROESSEN
RESTAURAÇÃO E SERVIÇOS

Universidade Politécnica de Castelo Branco

Semana de 14-12-26 a 20-12-26

				*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
2ª	Almoço	Sopa	Macedonia	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Ovos mexidos com salsicha	*1,2,4,10	401	96	6	1	9	1	5	1
		Peixe	Lasanha de atum legumes	*1,2,3,6	892	213	9	2	21	2	13	1
		Dieta	Solha grelhada com legumes e batata cozida	*3,7,12	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veg	Salada de massa com soja e legumes	*1,2,4	501	149	9	2	11	2	5	1
	Jantar	Sopa	Alface	*	294	76	3	0	10	1	2	3
		Carne	Frango assado com batata assada	*14	605	145	8	2	9	1	8	1
		Peixe	Abrótea à francesa com arroz de cenoura	*1,2,3,6,7,12	797	190	5	1	26	1	10	1
		Dieta	Fígado grelhado com batata ozida	*14	431	103	7	1	10	1	11	1
		Veg	Hambúrguer de couve flor e queijo	*6	638	152	3	1	26	2	4	0
3ª	Almoço	Sopa	Couve-flor	*	631	151	1	0	23	2	12	0
		Carne	Feijoada à portuguesa	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Peixe com natas	*1,3,6,7,12	570	136	7	2	15	2	4	0
		Dieta	Carapau grelhado com salada de legumes	*3,7,12	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veg	Tortilha de legumes	*2	932	223	8	2	30	0	8	1
	Jantar	Sopa	Juliana	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Strogonoff de porco com massa	*1,2,4,10,14	883	211	10	2	18	2	10	1
		Peixe	Filetes dourados com arroz de rrvilhas	*1,2,3,7,12	820	196	5	1	26	1	11	1
		Dieta	Jardineira simples de frango	*1,2,4,10	572	866	9	3	35	2	13	0
		Veg	Strogonoff de cogumelos	*6	974	233	7	2	35	2	7	1
4ª	Almoço	Sopa	Lombardo	*	277	66	2	0	9	2	2	2
		Carne	Carne de porco à portuguesa com batata frita	*1,4,14	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe	Pescada assada com arroz branco	*3,6,7,12,14	947	226	7	2	31	0	10	1
		Dieta	Abrótea cozida com arroz branco									
		Veg	Omelete de legumes	*2	886	212	7	2	30	1	7	1
	Jantar	Sopa	Espinafres	*	286	69	1	0	7	0	6	1
		Carne	Rissóis de carne com arroz de cenoura	*1,2,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	1018	243	8	1	37	2	6	0
		Peixe	Filetes à delícia com arroz	*3,6,7,12,14	553	139	2	1	24	2	5	0
		Dieta	Frebras grelhadas com massa	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Veg	Pimentos recheados com arroz de cenoura	*6	638	152	3	1	26	2	4	0
5ª	Almoço	Sopa	Caldo-Verde	*4,6	411	98	3	1	15	1	3	1
		Carne	Arroz de aves tostado no forno	*4,6	830	199	5	2	31	1	7	0
		Peixe	Saladinha de peixe (delicias de mar e abrótea) com ovo	*1,2,3,4,7,12	450	108	4	1	12	1	6	0
		Dieta	Red-fish estufado com legumes e arroz	*3,7,12	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg	Jardineira de tofu	*1,4	367	88	1	0	15	2	3	0
	Jantar	Sopa	Cenoura	*	294	70	3	0	10	2	1	3
		Carne	Pá de porco com ervilhas e massa	*2,14	830	199	5	2	31	1	7	0
		Peixe	Rissóis de camarão com arroz de tomate	*3	388	93	2	0	9	1	9	0
		Dieta	Frango cozido com esparguete	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Veg	Massa Tricolor Gratinada	*1,4,5,6,10	627	199	6	2	19	2	6	0
6ª	Almoço	Sopa	Creme de Ervilhas	*	344	82	3	0	12	2	3	3
		Carne	Frango grelhado com arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe	Pataniscas de pescada com arroz de feijão	*2,3,14	559	134	7	1	13	1	5	1
		Dieta	Peixe cozido com todos	*2,3,7,12	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg	Salada fria de grão com legumes e ovo	*2	373	89	2	1	13	2	4	1
	Jantar	Sopa	Alho francês	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Bife de porco à nicola com arroz	*2,6,14	1293	314	13	3	30	1	14	2
		Peixe	Acepipes de peixe com arroz	*3,7,12	1170	280	13	2	35	0	5	0
		Dieta	Hambúrguer misto grelhado com arroz	*1,4,14	891	214	5	2	34	1	8	0
		Veg	Empadão de Legumes	*1,2,4,6,13,14	322	103	2	1	12	2	2	0
Sª	Almoço	Sopa	Alface	*2	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Entrecosto no forno com batata	*14	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe	Meia desfeita de paloco	*2,3	344	82	1	0	9	1	8	0,3
		Dieta	Cavala grelhada com batata cozida	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Salada de feijão frade com legumes e ovo	*2	626	149	4	1	23	2	5	1
	Jantar	Sopa	Legumes	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Macarronada de porco e feijão	*1,2	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Arroz de peixe e delícias do mar	*3,7,12,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta	Arroz de frango simples	*	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg	Bolonhesa de soja	*1,2,4	627	193	6	2	17	2	6	0
Dº	Almoço	Sopa	Brocolos	*	631	151	1	0	23	2	12	0
		Carne	Peru assado com massa	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Feijão frade com pasteis de bacalhau	*1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta	Peixe vermelho cozido com arroz de cenoura									
		Veg	Legumes à brás	*2	283	67	3	0	6	2	3	1
	Jantar	Sopa	Brocolos	*	631	151	1	0	23	2	12	0
		Carne	Frango com natas	*1,6	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe	Empadão de atum com legumes	*1,2,3,4,6,13,14	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta	Massa com frango desfiado e legumes	*1,2	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg	Ovos mexidos com legumes	*2	372	89	2	1	12	2	5	0

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

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