EUROESSEN
RESTAURAÇÃO E SERVIÇOS

Universidade Politécnica de Castelo Branco

Semana de 23-11-26 a 29-11-26

				*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
2ª	Almoço	Sopa	Espinafres	*	286	69	1	0	7	0	6	0,5
		Carne	Febras de porco com molho de ananás	*14	515	123	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Solha no forno com arroz de cenoura	*3,7,12	727	173	4	1	25	1	9	0
		Dieta	Tintureira estufada com batata cozida	*3,7,12	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg	Arroz à Valenciana vegetariano	*1,2,4	785	189	7	1	26	2	4	1
	Jantar	Sopa	Lombardo	*	268	70	1	0	7	0	6	1
		Carne	Arroz à Valenciana	*3,7,12,14	446	107	2	1	12	1	9	0,2
		Peixe	Rissóis de camarão com arroz	1,2,3,4,3,6,7,9, 10,11,12,13,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta	Pescada estufada simples com batata cozida	*3,7,12	396	95	5	1	0	0	11	1
		Veg	Tomates Recheados	*1,6	638	152	3	1	26	2	4	0
3ª	Almoço	Sopa	Creme de Alface	*	294	76	3	0	10	1	2	3
		Carne	Esparguete à bolonhesa	*1,2,4,14	924	221	7	2	27	2	12	0
		Peixe	Pescada frita com arroz de tomate	*1,2,3,7,12	718	172	9	2	11	1	13	1
		Dieta	Frebras grelhadas com arroz	*	484	116	7	1	10	1	8	0
		Veg	Tofu guisado com massa cotovelo e cenoura	*1,2,4	398	95	2	0	15	2	4	0
	Jantar	Sopa	Nabiça	*	271	68	1	0	7	0	6	1
		Carne	Jardineira de carne	*14	673	161	10	3	8	1	9	1
		Peixe	Peixe à assis	*1,2,3,7,12,14	485	116	5	1	11	1	7	0
		Dieta	Filetes no forno com molho de cenoura e batata cozida	*1,3,7,12	351	84	2	0	11	1	7	1
		Veg	Salada fria de massa com legumes	*1,2,4,10	401	96	6	1	9	1	5	1
4ª	Almoço	Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Bifinhos de porco à Milaneza com esparguete	*1,2	1236	295	8	1	45	2	13	1
		Peixe	Red fish assado com arroz de pimentos	*1,3,7,12	768	184	5	1	24	1	10	1
		Dieta	Hambúrguer grelhado com arroz	*1,4,14	891	214	5	2	34	1	8	0
		Veg	Salada de grão de bico com ovo ralado	*2	401	96	6	1	9	1	5	1
	Jantar	Sopa	Alface	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Arroz de peru tostado no forno	*14	453	108	4	1	14	1	6	1
		Peixe	Rissóis de pescada com salada russa	*1,3	479	114	4	1	11	1	9	1
		Dieta	Peixe estufado com salada de legumes	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Pataniscas de Feijão-Verde com Arroz	*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0
5ª	Almoço	Sopa	Feijão com Couve	*	298	71	2	0	10	2	3	2
		Carne	Almôndegas com puré	*1,2,4,6,13,14	545	130	7	2	11	4	7	1
		Peixe	Pescada à Brás	*2,3,7,12	444	106	3	0	12	1	6	0
		Dieta	Pernas de frango grelhadas com arroz	*	949	227	7	1	30	1	11	1
		Veg	Massa Gratinada	*1,2,6,4,10	627	199	6	2	19	2	6	0
	Jantar	Sopa	Macedonia	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Entrecosto assado com batata	*14	521	125	7	2	9	1	7	1
		Peixe	Lasanha de peixe	*1,2,3,7,12	585	140	5	1	17	1	6	0,2
		Dieta	Carapau grelhado com arroz de cenoura	*3,7,12	369	88	2	0	10	1	8	0
		Veg	Bolonhesa de Soja	*1,2,4,14	553	132	4	1	19	2	6	0
6ª	Almoço	Sopa	Brócolos	*	270	61	2	0	8	2	2	2
		Carne	Frango estufado com arroz	*	758	181	8	2	18	2	8	0
		Peixe	Meia desfeita de paloco	*2,3	985	246	12	2	30	1	10	1
		Dieta	Costeletas grelhadas com massa	*1,2	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg	Feijoada de Legumes	*	283	67	3	0	6	2	3	1
	Jantar	Sopa	Creme de Legumes	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Lombo de porco assado com batata	*1,6	556	133	6	2	10	1	7	1
		Peixe	Saladinha de atum com feijão frade e legumes	*3	698	201	6	5	18	2	9	1
		Dieta	Pescada estufada com arroz	*3,7,12	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg	Legumes à Brás	*2,9	785	189	7	1	26	2	4	1
Sª	Almoço	Sopa	Couve flor	*2								
		Carne	Feijoada à portuguesa	*4,6	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe	Calamares com arroz de tomate	*1,2,3,6,7,12	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
	Jantar	Sopa	Espinafres	*								
		Carne	Rolo misto de carne com massa	*1,2,4,10	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Tintureira com molho de cenoura e arroz	*1,3,7,12	781	187	3	1	31	1	7	0
		Dieta	Abrótea grelhada com batata	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Hambúrguer vegetariano	*1,4,14	627	193	6	2	17	2	6	0
Dº	Almoço	Sopa	Lombardo		318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Carne porco estufada com legumes	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Fritada mista com arroz de tomate	*1,3,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta	Cozido simples	*	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg	Ovos mexidos com cogumelos	*2,6,14	283	67	3	0	6	2	3	1
	Jantar	Sopa	Creme de legumes	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Hambúrguer de aves com massa	*4,6	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe	Peixe cozido com todos	*3,7,12	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta	Febra de porco grelhada com arroz	*	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg	Strogonoff de legumes	*1,6	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= Lipidos (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