EUROESSEN
RESTAURAÇÃO E SERVIÇOS

Universidade Politécnica de Castelo Branco

Semana de 10-01-27 a 16-01-27

				*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
2ª	Almoço	Sopa	Juliana	*	289	68	3	1	10	2	0	2
		Carne	Roti de peru com puré	*1,2,4,6,13,14	481	115	8	1	9	2	8	1
		Peixe	Carapau no forno com batata cozida	*3,7,12	401	96	3	1	9	1	8	0
		Dieta	Hambúrguer grelhado com massa	*1,2,4,14	1041	249	5	1	40	3	11	0
		Veg	Massa Tricolor Gratinada com Ovo Ralado	*1,2,4,5,10	627	193	6	2	17	2	6	0
	Jantar	Sopa	Cenoura	*	294	70	3	0	10	2	1	3
		Carne	Carne de porco à Portuguesa	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Filetes com molho de pimentos e arroz	*1,3,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta	Abrótea cozida com batata e legumes	*3,7,12	313	75	1	0	8	1	10	1
		Veg	Quiche de legumes	*1	894	213	5	1	36	3	6	0
3ª	Almoço	Sopa	Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2	3
		Carne	Rissóis de carne com arroz de tomate	*14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Paloco à Brás	*1,2,3,7,12	444	106	3	0	12	1	6	0
		Dieta	Solha grelhada com salada de legumes	*3,7,12	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veg	Arroz de seitan com ervilhas	*1;4	459	110	2	0	21	1	3	0
	Jantar	Sopa	Alho francês	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Rolo de carne misto com massa	*14	974	233	8	2	30	1	9	1
		Peixe	Red-fish de cebolada com batata assada	*3,7,12	410	98	3	1	9	1	8	0
		Dieta	Peru estufado simples com legumes	*	601	144	8	2	10	1	7	0
		Veg	Pataniscas de alho francês	*1,2	777	186	7	1	26	2	4	0
4ª	Almoço	Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Frango de fricassé com arroz	*1,2,14	809	193	9	2	16	0	11	0
		Peixe	Bolonhesa de atum com esparguete	*1,2,3,7,12,14	268	64	2	1	6	1	6	1
		Dieta	Frango cozido com batata cenoura e couve	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Veg	Ovos Mexidos com Arroz de Legumes	*2	749	179	9	2	18	1	8	1
	Jantar	Sopa	Macedonia	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Strogonoff com arroz	*1,4,6,8,11,14	1069	256	11	4	30	7	9	1
		Peixe	Rissóis de pescada com salada russa	*1,2,3	479	114	4	1	11	1	9	1
		Dieta	Pescada cozida com legumes	*3,7,12	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg	Empadão de soja Legumes	*1,2,4,6,13,14	372	89	2	1	12	2	5	0
5ª	Almoço	Sopa	Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2	2
		Carne	Rancho	*1,2,4,6	874	209	11	3	15	2	12	1
		Peixe	Tiras de pota fritas com batata frita	*1,2,3,6	886	212	9	2	20	2	13	1
		Dieta	Cavala grelhada com legumes	*3,7,12	484	116	7	1	10	1	8	0
		Veg	Ovos escalfados com ervilhas	*1,2	998	239	9	2	34	1	5	1
	Jantar	Sopa	Juliana	*	289	68	3	1	10	2	0	2
		Carne	Arroz de peru tostado no forno	*2,4,6	991	237	14	5	19	0	8	1
		Peixe	Solha à Delícia	*1,2,3,6,7	361	99	2	1	12	2	6	1
		Dieta	Pernas de frango estufadas com massa	*1,2	1166	279	11	2	35	2	15	1
		Veg	Lentilhas Estufadas com Arroz	*	879	210	5	1	35	1	6	1
6ª	Almoço	Sopa	Primaveril	*	224	53	2	0	8	2	2	1
		Carne	Febras com arroz	*14	881	211	8	2	29	0	10	1
		Peixe	Filetes com puré e legumes	1,2,3,7,12,13,14	499	119	5	2	9	1	10	0
		Dieta	Peru assado simples com laranja	*	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg	Sonhos de Legumes	*1,2	699	167	6	1	23	2	4	0
	Jantar	Sopa	Abóbora	*	412	77	5	2	9	3	1	2
		Carne	Esparguete à bolonhesa	*1,2,4,14	924	221	7	2	27	2	12	0
		Peixe	Empadão de abrótea com espinafres	*1,2,3,4,7,12,14	345	83	2	1	11	2	5	0
		Dieta	Filetes de pescada estufados com arroz	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Bolonhesa de Soja	*1,2,4,14	553	132	4	1	19	2	6	0
Sª	Almoço	Sopa	Couve flor	*	317	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Costeletas à salsicheiro	*4,6,10	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe	Pescada no forno com molho de cenoura	*3,7,12	344	82	1	0	9	1	8	0
		Dieta	Abrótea cozida com batata e legumes	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Rancho Vegetariano	*4	626	149	4	1	23	2	5	1
	Jantar	Sopa	Espinafres	*	238	56	3	0	7	1	2	0
		Carne	Perna de peru assada no forno	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Pastéis de Bacalhau com arroz	*1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta	Frango Grelhado com Arroz	*	1011	242	9	3	30	1	9	0
		Veg	Salada de couscous	*1,4,10	627	193	6	2	17	2	6	0
Dº	Almoço	Sopa	Lombardo	*	317	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Perna de porco à padeiro	*14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Potas estufadas com arroz	*3,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta	Bifes de frango grelhados	*	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg	Feijoada de Legumes	*	283	67	3	0	6	2	3	1
	Jantar	Sopa	Creme de legumes	*	293	70	3	0	9	1	2	3
		Carne	Lasanha de Carne com Legumes	*1,2	376	90	4	2	8	1	6	1
		Peixe	Peixe à delicia	*3,7,12	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta	Red-fish grelhado com batata assada	*3,7,12	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg	Strogonoff de cogumelos	*6	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