EUROESSEN
RESTAURAÇÃO E SERVIÇOS

Universidade Politécnica de Castelo Branco

Semana de 04-01-27 a 09-01-27

				*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
2ª	Almoço	Sopa	Creme de Legumes	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Almôndegas estufadas com ervilhas e esparguete	*1,2,4,14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Pescada à Gomes de Sá	*1,2,3,7,12	225	54	2	1	6	1	3	0
		Dieta	Solha no forno com arroz	*3	825	197	4	1	30	0	10	0
		Veg	Feijoada de Legumes	*	283	67	3	0	6	2	3	1
	Jantar	Sopa	Canja	*1,2	286	75	2	0	9	2	3	2
		Carne	Carne estufada (pá de porco) com legumes e massa	*1	401	96	6	1	9	1	5	1
		Peixe	Tintureira estufada com arroz	*1,3,7,12	840	200	3	1	31	0	11	1
		Dieta	Grelhada mista simples com arroz	*4,14	763	183	8	1	25	1	12	1
		Veg	Soja estufada com espirais	*1,2,4,14	928	222	5	1	35	3	9	0
3ª	Almoço	Sopa	Couve-Flor	*	317	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Moelas de tomatada com arroz	*14	273	65	1	0	2	1	9	0
		Peixe	Pataniscas de paloco com arroz de feijão	*1,2,3	946	226	7	1	34	1	5	1
		Dieta	Hambúguer de aves grelhado com massa	*	487	116	7	1	10	1	9	1
		Veg	Massa Gratinada com Legumes	*1,2,6	627	199	6	2	19	2	6	0
	Jantar	Sopa	Cenoura	*	281	67	2	0	10	2	0	2
		Carne	Bifafa ao piri piri	*14	486	116	5	1	10	1	7	1
		Peixe	Rissóis de pescada com arroz	*1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta	Cavala assada simples com batata	*1,2,3,4,6,7,12,13,14	372	89	2	1	12	2	5	0
		Veg	Lentilhas Estufadas com Arroz de Legumes	*	626	149	4	1	23	2	5	1
4ª	Almoço	Sopa	Hortaliça	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Massa à Lavrador	*1,2	872	208	11	3	15	2	12	1
		Peixe	Pescada à Meunier com Arroz	*1,3,6,7,12	861	206	4	2	31	0	11	1
		Dieta	Salada de peixe desfiado, ovo, batata e feijão verde	*3,7,12,14	301	72	1	0	11	1	6	0
		Veg	Courgette Grelhada com Arroz de Feijão	*	692	166	4	1	28	2	3	1
	Jantar	Sopa	Abobora	*	412	77	5	2	9	3	1	2
		Carne	Empadão de carne com cenoura	*1,2,4,6,13,14	545	130	7	2	11	4	7	1
		Peixe	Peixe gratinado no forno com batatas	*1,3,6,7,12	361	87	1	1	10	1	8	1
		Dieta	Bife de frango grelhado com massa	*1,2,4,10	442	835	8	2	35	2	14	1
		Veg	Grão Estufado com Massa e Hortaliça	*1,2,4,10	976	233	5	1	39	3	8	1
5ª	Almoço	Sopa	Feijão com Couve	*	298	71	2	0	10	2	3	2
		Carne	Alheira grelhada com batata frita	*14	904	216	9	1	30	1	9	1
		Peixe	Lasanha de peixe	*1,2,3,7,12	461	110	4	1	10	1	10	1
		Dieta	Frango estufado ao natural	*	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg	Ovos verdes com arroz	*2	935	223	7	2	29	0	9	0
	Jantar	Sopa	Ervilha	*	465	120	4	1	8	1	6	1
		Carne	Tortilha de frango	*2	699	145	6	2	2	1	10	1
		Peixe	Solha frita com arroz de tomate	*1,2,3,7,12	663	159	8	2	11	1	13	1
		Dieta	Pescada estufada com batata	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Sonhos de Legumes com Arroz de Ervilhas	*1,2	882	211	5	1	36	2	5	0
6ª	Almoço	Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Perna de porco assada com batata batata	*14	604	145	8	2	10	2	2	2
		Peixe	Red-fish no forno	*3,7,12	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta	Abrótea grelhada com arroz de legumes									
		Veg	Tofu estufado com grão-de-bico e arroz Branco	*1,4	526	126	2	0	22	1	4	0
	Jantar	Sopa	Creme de Legumes	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Frango à Brás	*1,2	496	119	5	1	10	1	7	1
		Peixe	Caldeirada Peixe	*3,7,12	368	88	2	0	8	1	10	0
		Dieta	Carne de porco estufada simples com legumes	*	755	180	8	2	16	0	11	0,1
		Veg	Legumes Salteados c/ Cogumelos e Esparguete	*1,2	879	210	4	1	36	3	6	1
Sª	Almoço	Sopa	Lombardo	*2	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Arroz de aves tostado no forno	*14	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe	Feijoada de potas	*3,7,12	344	82	1	0	9	1	8	0,3
		Dieta	Frango cozido com arroz de cenoura	*	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg	Legumes com natas	*2,6	626	149	4	1	23	2	5	1
	Jantar	Sopa	Espinafres	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Jardineira de peru	*14	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe	Paloco com natas	*1,3,6	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta	Carapau grelhado com batata cozida	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Hambúrguer de Espinafres	*1,2,5,6	627	193	6	2	17	2	6	0
Dº	Almoço	Sopa	Brocolos	*								
		Carne	Feijoada à transmontana	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Arroz de marisco	*3,7,12,14	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta	Tintureira estufada simples	*3,7,12	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg	Omelete de queijo	*2,6	283	67	3	0	6	2	3	1
	Jantar	Sopa	Legumes	*								
		Carne	Pernas de frango assadas com batata assada	*	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Salada russa com atum	*2,3	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta	Febras grelhadas com arroz de ervilhas	*	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg	Pataniscas de legumes	*1,2	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