

MUNICÍPIO DE PAMPILHOSA DA SERRA

Semana de 06-05-24 a 10-05-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Legumes	*	250	119	1	0	56	2	8	0,1
Prato	Empadão (arroz) com atum e salada	*1,2	473	113	4	0	14	1	5	0,1
Vegetariano	Massa de Grão com Legumes	*1,2	373	89	2	1	13	2	4	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com manteiga	*1,4,6,11	1241	295,4	9,36	4,92	47,8	0	7,38	0
Lanche 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte de aromas	*1,4,11,14	574,83	136,86	3,37	1,46	21,8	8,02	5,74	0

3ª

Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
Prato	Massa à Lavrador (carne de porco, feijão vermelho, cenoura, couve e massa) e salada	*1,2	492	118	2	0	14	0	11	0
Vegetariano	Arroz de Feijão e Legumes	*	486	141	8	2	10	2	5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,48	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0

4ª

Sopa	Ervilhas	*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
Prato	Douradinhos de Peixe com arroz, cenoura, feijão verde, brócolos e lombardo cozido	*1,2,4,6	580	141	6	2	11	1	9	0
Vegetariano	Lentilhas Estufadas, Cenoura, Ervilhas e Arroz	*	1429	314	3	0	60	9	1	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com manteiga	*1,4,6,11	1241	295,4	9,36	4,92	47,8	0	7,38	0
Lanche 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte de aromas	*1,4,11,14	574,83	136,86	3,37	1,46	21,8	8,02	5,74	0

5ª

Sopa	Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Perninhas de Frango Ao com Esparguete e Salada Mista (alface e tomate)	*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0,1
Vegetariano	Esparguete com Cogumelos e Legumes	*1,2	753	180	4	1	32	1	4	0,5
Sobremesa	Mousse de chocolate	6	1802	143	13	12	72	59	7	0
Lanche 1	Pão de mistura com manteiga	*1,4,6,11	1241	295,4	9,36	4,92	47,8	0	7,38	0
Lanche 2	Pão de mistura com queijo e iogurte de aromas	*1,4,6,11	579,37	137	3,21	1,78	21,6	7,97	6,3	0

6ª

Sopa	Couve-Flor e Feijão	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Bacalhau com natas	1,2,3,4,6,10,14	761	182	11	4	14	1	7	1,2
Vegetariano	Salada de Batata, Soja, Cenoura e Feijão-Verde	*4	928	222	5	1	35	3	9	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com fiambre	*1,4,6,11,14	1090	259,5	7,3	2,43	40,7	0,16	10,7	1,88
Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,48	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).
Legenda: ALERG(alérgenos), VE(energia kilojoules e kilocalorias), LIP(lípidos), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(açúcares), PRO(proteínas), SAL(sal), g(gramas).

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: qualidade@euroessen.pt.

MUNICÍPIO DE PAMPILHOSA DA SERRA

Semana de 13-05-24 a 17-05-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Ervilhas	*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
Prato	Frango à Brás com salada de alface, milho e pepino	*1,2,4,5,10,11,14	1025	245	4	1	36	2	6	0,1
Vegetariano	Arroz de feijão com lombardo e cenoura	*	501	329	8	1	46	6	18	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,48	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0

3ª

Sopa	Hortaliça com feijão	*	269	64	2	0	9	2	2	0,1
Prato	Red fish com arroz de couve e salada de cenoura ralada, tomate e couve roxa	*3,14	824	197	4	1	26	1	11	0
Vegetariano	Ratatouille e grão estufado com arroz	*	935	223	7	2	29	0	9	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com fiambre	*1,4,6,11,14	1090	259,5	7,3	2,43	40,7	0,16	10,7	1,88
Lanche 2	Pão de mistura com queijo e iogurte de aromas	*1,4,6,11	579,37	137	3,21	1,78	21,6	7,97	6,3	0

4ª

Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
Prato	Almondegas de vitela com macarrão e salada de alface, cenoura e beterraba	*1,2,4,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
Vegetariano	Macarrão com lentilhas, cenoura e salada de alface, cenoura e beterraba	*1,2	627	199	6	2	19	2	6	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com manteiga	*1,4,6,11	1241	295,4	9,36	4,92	47,8	0	7,38	0
Lanche 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte de aromas	*1,4,11,14	574,83	136,86	3,37	1,46	21,8	8,02	5,74	0

5ª

Sopa	Creme de Grão com Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Medalhões de Pescada no forno com batata, cenoura, feijão verde, milho e salada de couve roxa, alface e milho	*14	594	142	4	1	16	2	10	0,1
Vegetariano	Empadão de Legumes e Soja	*1,2,4,6	1131	270	3	0	45	8	14	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,48	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0

6ª

Sopa	Couve-Flor	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Massada de carnes (porco, frango, ervilhas e cenoura) e salada	*1,2,14	836	202	4	1	34	2	6	0,6
Vegetariano	Massa com Cogumelos, Feijão e Couve	*1,2	753	180	4	1	32	1	4	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com fiambre	*1,4,6,11,14	1090	259,5	7,3	2,43	40,7	0,16	10,7	1,88
Lanche 2	Pão de mistura com queijo e iogurte de aromas	*1,4,6,11	579,37	137	3,21	1,78	21,6	7,97	6,3	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).
Legenda: ALERG (alergénios), VE (energia kilojoules e kilocalorias), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PRO (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

n.a.- não aplicável

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: qualidade@euroessen.pt.

MUNICÍPIO DE PAMPILHOSA DA SERRA

Semana de 20-05-24 a 24-05-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Alho-Francês	*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
Prato	Filete de Pescada com jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas), e salada de couve branca, tomate e alface	*3,14	526	128	6	2	11	1	8	0
Vegetariano	Arroz de Feijão, Cenoura e Milho	*	429	101	4	1	13	2	2	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com manteiga	*1,4,6,11	1241	295,4	9,36	4,92	47,8	0	7,38	0
Lanche 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte de aromas	*1,4,11,14	574,8	136,86	3,37	1,46	21,8	8,02	5,74	0

3ª

Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
Prato	Hambúrguer no Forno com Cotovelinhos, Salada de Beterraba e Alface	*1,2,4,5,7,10,11,14	672	162	4	1	24	1	7	0,1
Vegetariano	Hambúrguer de Legumes com Cotovelinhos, Salada de Beterraba e Alface	*1,2,5,6,14	429	103	4	1	12	1	5	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,5	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0

4ª

Sopa	Creme de Feijão com Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Salada de Grão, Batata, Abrótea, Cenoura, Feijão-Verde com Ovo Ralado e salada	*2,3,14	360	88	2	1	9	1	7	0,2
Vegetariano	Salada de Grão com Legumes e Tofu	*4	928	222	5	1	35	3	9	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com fiambre	*1,4,6,11,14	1090	259,5	7,3	2,43	40,7	0,16	10,7	1,88
Lanche 2	Pão de mistura com queijo e iogurte de aromas	*1,4,6,11	579,4	137	3,21	1,78	21,6	7,97	6,3	0

5ª

Sopa	Ervilhas	*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
Prato	Perú estufado com massa e Salada Mista (alface e cenoura)	*1,2,14	345	88	2	1	9	2	7	0,1
Vegetariano	Massa com Soja e Legumes Salteados	*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com manteiga	*1,4,6,11	1241	295,4	9,36	4,92	47,8	0	7,38	0
Lanche 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte de aromas	*1,4,11,14	574,8	136,86	3,37	1,46	21,8	8,02	5,74	0

6ª

Sopa	Couve-Flor	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Arroz de Pescada, Salada de Cenoura e Couve Roxa	*3	1653	396	12	2	37	3	33	0,6
Vegetariano	Massinhas com Seitan e Legumes	*1	1319	315	9	1	40	7	19	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,5	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).

Legenda: ALERG(alergénios), VE(energia kilojoules e kilocalorias), LIP(lípidos), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(çucaroses), PRO(proteínas), SAL(sal), g(gramas).

n.a.- não aplicável

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: qualidade@euroessen.pt.

MUNICÍPIO DE PAMPILHOSA DA SERRA

Semana de 27-05-24 a 31-05-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Abóbora	*	232	56	2	0	8	2	1	0,1
Prato	Esparguete à Bolonhesa (vitela) e Salada Mista (alface e cenoura)	*1,2,4,5,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
Vegetariano	Bolonhesa de Soja Fina e Salada Mista	*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com fiambre	*1,4,6,11,14	1090	259,5	7,3	2,43	40,7	0,16	10,7	1,88
Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,5	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0

3ª

Sopa	Brócolos	*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Atum com batata, cenoura, e ovo ralado com salada de cenoura tomate e couve roxa	*2,3	713	170	1	0	19	1	19	0
Vegetariano	Arroz com Hambúrguer de Legumes	*1	920	59	5	1	33	3	7	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,5	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0

4ª

Sopa	Legumes	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Rancho (porco, Grão, Massa, Cenoura, Couve) e salada	*1,2,4,7,14	386	92	3	1	9	1	7	0
Vegetariano	Macarronete com Legumes gratinados (grão, cenoura e curgete)	*1,2,6	627	199	6	2	19	2	6	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
Lanche 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte de aromas	*1,4,11,14	574,8	136,86	3,37	1,46	21,8	8,02	5,74	0

5ª

Sopa										
Prato										
Vegetariano	FERIADO									
Sobremesa										
Lanche 1										
Lanche 2										

6ª

Sopa	Ervilhas	*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
Prato	Arroz de Aves e Salada Mista (alface e cenoura)	*14	345	88	2	1	9	2	7	0,1
Vegetariano	Arroz com Lentilhas e Legumes Salteados	*	627	199	6	2	19	2	6	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,5	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0

n.a.- não aplicável

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).
Legenda: ALERG (alergénios), VE (energia kilojoules e kilocalorias), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PRO (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: qualidade@euroessen.pt.

MUNICÍPIO DE PAMPILHOSA DA SERRA

Semana de 03-06-24 a 07-06-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Ervilhas	*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
Prato	Tesourinhos no forno arroz de cenoura, feijão verde, brócolos e lombardo cozidos	*1,2,3,14	444	106	3	0	11	11	10	0
Vegetariano	Lentilhas Estufadas, Cenoura, Ervilhas e Arroz	*	1429	314	3	0	60	9	1	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,5	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0

3ª

Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
Prato	Cubos de frango estufados com cenoura, ervilhas e massa fusilli	*14	640	153	7	1	12	12	11	0
Vegetariano	Estufado de Cogumelos com Arroz de Feijão e cenoura	*	1374	363	15	2	47	6	8	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com manteiga	*1,4,6,11	1241	295,4	9,36	4,92	47,8	0	7,38	0
Lanche 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte de aromas	*1,4,11,14	574,8	136,86	3,37	1,46	21,8	8,02	5,74	0

4ª

Sopa	Couve e Feijão Manteiga	*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Pescada no forno com batata, feijão-verde, milho, cenoura e salada	*3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
Vegetariano	Seitan Estufado com Legumes	*1	753	180	4	1	32	1	4	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,5	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0

5ª

Sopa	Juliana	*	281	67	3	0	9	2	2	0
Prato	Hambúrguer com arroz e salada de alface, tomate e milho	*4,14	1333	319	4	1	28	1	42	0
Vegetariano	Arroz com Lentilhas e Ratatouille Estufado	*	753	180	4	1	32	1	4	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com fiambre	*1,4,6,11,14	1090	259,5	7,3	2,43	40,7	0,16	10,7	1,88
Lanche 2	Pão de mistura com queijo e iogurte de aromas	*1,4,6,11	579,4	137	3,21	1,78	21,6	7,97	6,3	0

6ª

Sopa	Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Petinga frita com salada de batata e macedónia	*1,2,3	381	147	4,97	0,97	16,1	14	9	0
Vegetariano	Massa de Grão Com Ervilhas e Cenoura	*1,2	1433	342	9	1	50	7	15	0,3
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com manteiga	*1,4,6,11	1241	295,4	9,36	4,92	47,8	0	7,38	0
Lanche 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte de aromas	*1,4,11,14	574,8	136,86	3,37	1,46	21,8	8,02	5,74	0

n.a.- não aplicável

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).
Legenda: ALERG (alergénios), VE (energia kilojoules e kilocalorias), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PR (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: qualidade@euroessen.pt.

MUNICÍPIO DE PAMPILHOSA DA SERRA

Semana de 10-06-24 a 14-06-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa										
Prato										
Vegetariano	FERIADO									
Sobremesa										
Lanche 1										
Lanche 2										

3ª

Sopa	Legumes	*	250	119	1	0	56	2	8	0,1
Prato	Empadão (arroz) com atum e salada de alface e cenoura ralada	*2,3	473	113	4	0	14	1	5	0,1
Vegetariano	Massa de Grão com Legumes	*1,2	373	89	2	1	13	2	4	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,5	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0

4ª

Sopa	Nabiças	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Perninhas de Frango com Esparguete e Salada Mista (alface e tomate)	*1,2,14	836	202	4	1	34	2	6	0,1
Vegetariano	Esparguete com Cogumelos e Legumes	*1,2	753	180	4	1	32	1	4	0,5
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com fiambre	*1,4,6,11,14	1090	259,5	7,3	2,43	40,7	0,16	10,7	1,88
Lanche 2	Pão de mistura com queijo e iogurte de aromas	*1,4,6,11	579,4	137	3,21	1,78	21,6	7,97	6,3	0

5ª

Sopa	Couve-Flor e Feijão	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Bacalhau com natas e salada de alface e milho	*1,2,3,4,6,10,14	761	182	11	4	14	1	7	1,2
Vegetariano	Salada de Batata, Soja, Cenoura e Feijão-Verde	*4	928	222	5	1	35	3	9	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
Lanche 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte de aromas	*1,4,11,14	574,8	136,86	3,37	1,46	21,8	8,02	5,74	0

6ª

Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
Prato	Jardineira de peru	*14	527	126	2	1	9	1	7	0,2
Vegetariano	Jardineira de soja	*4	464	111	5	1	35	3	9	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com manteiga	*1,4,6,11	1241	295,4	9,36	4,92	47,8	0	7,38	0
Lanche 2	Pão de mistura com queijo e iogurte de aromas	*1,4,6,11	579,4	137	3,21	1,78	21,6	7,97	6,3	0

n.a.- não aplicável

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).
Legenda: ALERG (alergénios), VE (energia kilojoules e kilocalorias), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (a açúcares), PRO (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: qualidade@euroessen.pt.