EUROESSEN
RESTAURAÇÃO E SERVIÇOS

Instituto Politécnico de Castelo Branco

Semana de 26-10-26 a 01-11-26

				*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
2ª	Almoço	Sopa	Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2	2
		Carne	Hambúrguer de cebolada com massa	*1,2,4,14	1553	372	12	3	47	5	17	1
		Peixe	Saladinha de atum	*3	520	62	2	0	7	1	4	0
		Dieta	Red-fish estufado com puré	*1,2,3,4,6,7,13,14	423	101	3	1	12	1	6	1
		Veg	Lentilhas estufadas com arroz	*	879	210	5	1	35	1	6	1
	Jantar	Sopa	Alface	*	318	75	4	1	10	2	0	2
		Carne	Iscas de fígado à portuguesa	*14	520	124	6	2	2	0	16	0
		Peixe	Abrótea cozida com batata e legumes	*3,7,12	313	75	1	0	8	1	10	1
		Dieta	Febras grelhadas com arroz	*14	881	211	8	2	29	0	10	1
		Veg	Caril de grão de bico com arroz	*1,2	1038	250	8	2	38	1	5	1
3ª	Almoço	Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Rancho	*1,2,4,6	1318	315	16	5	22	1	20	1
		Peixe	Pescada assada com batata assada	*3,7,12	390	93	2	1	10	1	8	0
		Dieta	Salada de massa com atum, ovo ralado e legumes	*3,7,12	465	111	1	0	15	0	9	0
		Veg	Jardineira de soja	*4	416	99	2	0	15	2	5	0
	Jantar	Sopa	Couve-Flor	*	317	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Perna de porco no forno com arroz de tomate	*1,2	624	149	6	1	17	0	8	0
		Peixe	Massada de peixe	*1,2,3,4,7,10,12	397	95	2	0	12	1	8	1
		Dieta	Bifanas estufadas simples com batata	*3	368	88	3	1	8	1	8	0
		Veg	Massa gratinada com legumes e cogumelos	*1,2,6	429	103	4	1	12	1	5	0
4ª	Almoço	Sopa	Nabiças	*	263	63	2	0	9	2	2	2
		Carne	Lasanha de carne com legumes	*1,2	376	90	4	2	8	1	6	1
		Peixe	Pastéis de bacalhau com arroz de feijão	*1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	770	184	8	1	24	1	5	0
		Dieta	Pescada à Gomes de Sá									
		Veg	Feijoada de cogumelos	*	753	180	4	1	32	1	4	1
	Jantar	Sopa	Brócolos	*	270	61	2	0	8	2	2	2
		Carne	Perna de peru estufada com massa	*14	254	61	4	1	5	1	4	1
		Peixe	Empadão de pescada	*1,2,3,4,6,7,12,13,14	372	89	2	1	12	2	5	0
		Dieta	Costeletas grelhadas com arroz	*	1044	250	13	3	29	0	12	1
		Veg	Tortilha Vegetariana	*2	429	102	4	1	13	2	2	0
5ª	Almoço	Sopa	Macedónia	*	306	73	2	0	10	2	2	2
		Carne	Rojões de porco com batata frita	*14	837	200	14	3	10	1	9	1
		Peixe	Peixe frito com arroz de tomate	*1,3,7,12	745	178	5	1	22	1	10	1
		Dieta	Tintureira no forno com puré e legumes	*3,7,12	344	82	2	0	8	1	9	1
		Veg	Tofu mexido (com açafrão) e arroz branco	*4	549	131	2	0	23	0	3	0
	Jantar	Sopa	Canja	*1;2	286	75	2	0	9	2	3	2
		Carne	Tortilha à Espanhola	*2,14	564	135	7	2	13	1	5	0
		Peixe	Calamares com arroz de ervilhas	*3,7,12,14	808	193	4	1	29	0	9	1
		Dieta	Frango estufado com legumes e arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Veg	Legumes à Brás	*2	429	101	4	1	13	2	2	0
6ª	Almoço	Sopa	Couve e Feijão	*	298	71	2	0	10	2	3	2
		Carne	Frango à passarinho com batata frita e arroz	*	952	227	9	2	25	0	9	1
		Peixe	Abrótea à Gomes de Sá	*1,2,3,7,12	225	54	2	1	6	1	3	0
		Dieta	Filetes no forno com legumes e arroz	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Veg	Ovos Verdes com Arroz	*2	935	223	7	2	29	0	9	0
	Jantar	Sopa	Cenoura	*	281	67	2	0	10	2	0	2
		Carne	Feijoada de frango	*14	673	161	10	3	8	1	9	1
		Peixe	Rissóis de camarão com Arroz	*1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	1170	280	13	2	35	0	5	0
		Dieta	Mini cozido (frango, pá de porco)	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Veg	Massa Gratinada	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0
Sª	Almoço	Sopa	Lombardo	*2	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Esparguete à Bolonhesa	*1,2,4,14	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe	Pescada à brás	* 2,3	344	82	1	0	9	1	8	0,3
		Dieta	Abrótea cozida com batata e legumes	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Lasanha de legumes	*1,2,4,6,10	626	149	4	1	23	2	5	1
	Jantar	Sopa	Legumes	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Entrecosto estufado com arroz	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Empadão de atum	*1,2,3,4,6,13,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta	Hambúrguer de aves grelhado com massa	*1,2,4,14	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg	Soja estufada com cenoura e ervilhas	*4	627	193	6	2	17	2	6	0
Dº	Almoço	Sopa	Brócolos	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Frango assado com arroz	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Feijoada de potas	*3,7,12,14	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta	Solha no forno com arroz	*3,7,12	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg	Ervilhas com ovos escalfados	*2	283	67	3	0	6	2	3	1
	Jantar	Sopa	Espinafres	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Bifes de porco com cogumelos e massa	*1,6	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe	Red-fish no forno no batata assada	*3,7,12	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta	Carapau grelhado com batata cozida									
		Veg	Pataniscas de legumes	*1,2	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