

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)	
2ª	Almoço	Sopa Macedonia	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne Carne Estufada com Massa à Primavera	*1,2,4,10	401	96	6	1	9	1	5	1
		Peixe Lasanha de Atum com Legumes	*1,2,3,6	892	213	9	2	21	2	13	1
		Dieta Carapau grelhado com legumes e batata cozida	*3,7,12	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veg Veg Salada de massa com soja e legumes	*1,2,4	501	149	9	2	11	2	5	1
3ª	Almoço	Sopa Alfaca	*	294	76	3	0	10	1	2	3
		Carne Frango Assado com Batata Assada	*14	605	145	8	2	9	1	8	1
		Peixe Abrótea à Francesa com Arroz de Cenoura	*1,2,3,6,7,12	797	190	5	1	26	1	10	1
		Dieta Fígado Grelhado com Batata Cozida	*14	431	103	7	1	10	1	11	1
		Veg Veg Tomate Recheado com Arroz de Ervilhas	*6	638	152	3	1	26	2	4	0
4ª	Almoço	Sopa Couve-flor	*	631	151	1	0	23	2	12	0
		Carne Feijoada à portuguesa	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe Peixe com Natas	*1,3,6,7,12	570	136	7	2	15	2	4	0
		Dieta Solha Grelhada com Salada de Legumes	*3,7,12	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veg Veg Tortilha de legumes	*2	932	223	8	2	30	0	8	1
5ª	Almoço	Sopa Juliana	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne Goulash à Hungara com Massa	*1,2,4,10,14	883	211	10	2	18	2	10	1
		Peixe Filetes Dourados com Arroz de Ervilhas	*1,2,3,7,12	820	196	5	1	26	1	11	1
		Dieta Vitela assada simples com Espirais	*1,2,4,10	572	866	9	3	35	2	13	0
		Veg Veg Strogonoff de Cogumelos	*6	974	233	7	2	35	2	7	1
6ª	Almoço	Sopa Lombardo	*	277	66	2	0	9	2	2	2
		Carne Carne de porco à portuguesa	*1,4,14	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe Pescada à Colbert com Arroz Branco	*3,6,7,12,14	947	226	7	2	31	0	10	1
		Dieta Mini Cozido	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Veg Veg Omelete de Legumes	*2	886	212	7	2	30	1	7	1
7ª	Almoço	Sopa Espinafres	*	286	69	1	0	7	0	6	1
		Carne Rissóis de Carne com Arroz de Cenoura	*1,2,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	1018	243	8	1	37	2	6	0
		Peixe Filetes à Delícia com Arroz	*3,6,7,12,14	553	139	2	1	24	2	5	0
		Dieta Rolinhos de abrotea com puré	*1,2,3,4,6,7,12,13,14	450	108	4	1	12	1	6	0
		Veg Veg Tomates Recheados com Arroz de Ervilhas	*6	638	152	3	1	26	2	4	0
8ª	Almoço	Sopa Caldo-Verde	*4,6	411	98	3	1	15	1	3	1
		Carne Arroz de pato	*4,6	830	199	5	2	31	1	7	0
		Peixe Saladinha de Peixe (delicias de mar e abrotea) com Ovo	*1,2,3,4,7,12	450	108	4	1	12	1	6	0
		Dieta Febras Grelhadas com Arroz	*	881	211	8	2	29	0	10	1
		Veg Veg Jardineira de tofu	*1,4	367	88	1	0	15	2	3	0
9ª	Almoço	Sopa Cenoura	*	294	70	3	0	10	2	1	3
		Carne Pá de Porco com Ervilhas e Ovos Escalfados	*2,14	830	199	5	2	31	1	7	0
		Peixe Pargo Mulato no Forno com Batata Assada	*3	388	93	2	0	9	1	9	0
		Dieta Red fish estufado com legumes e arroz	*3,7,12	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg Veg Massa Tricolor Gratinada	*1,4,5,6,10	627	199	6	2	19	2	6	0
10ª	Almoço	Sopa Creme de Ervilhas	*	344	82	3	0	12	2	3	3
		Carne Frango Grelhado com Arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe Bacalhau que nunca chega	*2,3,14	559	134	7	1	13	1	5	1
		Dieta Hambúrguer Grelhado com Arroz	*1,4,14	891	214	5	2	34	1	8	0
		Veg Veg Salada Fria de Grão com Legumes e Ovo	*2	373	89	2	1	13	2	4	1
11ª	Almoço	Sopa Alho francês	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne Bife de Porco à Nicola com Arroz	*2,6,14	1293	314	13	3	30	1	14	2
		Peixe Acepipes de Peixe com Arroz	*3,7,12	1170	280	13	2	35	0	5	0
		Dieta Salmão grelhado com batata e legumes	*3,7,12	450	108	4	1	12	1	6	0
		Veg Veg Empadão de Legumes	*1,2,4,6,13,14	322	103	2	1	12	2	2	0
12ª	Almoço	Sopa Alfaca	*2								
		Carne Entrecosto no forno com batata	*14	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe Meia desfeita de Paloco	*2,3	344	82	1	0	9	1	8	0,3
		Dieta Bife de peru com massa	*1,2	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg Veg Omelete de Legumes	*2	626	149	4	1	23	2	5	1
13ª	Almoço	Sopa Legumes	*								
		Carne Massada de vitela	*1,2	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe Arroz de Polvo	*3,7,12,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta Cavala grelhada com batata cozida	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg Veg Bolonhesa de soja	*1,2,4	627	193	6	2	17	2	6	0
14ª	Almoço	Sopa Brocolos	*								
		Carne Peru estufado com batata cozida	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe Feijão frade com bolos de bacalhau	*1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta Frango Grelhado com Arroz	*	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg Veg Legumes à brás	*2	283	67	3	0	6	2	3	1
15ª	Almoço	Sopa Brocolos	*								
		Carne Frango com natas	*1,6	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe Empadão de bacalhau com legumes	*1,2,3,4,6,13,14	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta Peixe cozido com todos	*2,3,7,12	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg Veg Espargos com ovos mexidos	*2	372	89	2	1	12	2	5	0

**Alergênicos:** Glúten (1); Ovos (2); Peixe (3); Soja (4); Alvo (5); Leite (6); Crustáceos (7); Amendoim (8); Tremçosos (9); Mostarda (10); Sésamo (11); Moluscos (12); Frutos de casca rija (13); Sulfitos (14).

**Legenda:** Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); AC= Aç. 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 caso de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. E-mail: nutricao@euroessen.pt