

			*ALERG	VE (g)	VE (kcal)	LP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
2ª	Almoço	Sopa	Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2
		Carne	Hambúrguer de Cebolada com Massa	*1,2,4,14	1553	372	12	3	47	5	17
		Peixe	Saladinha de Atum	*3	520	62	2	0	7	1	4
		Dieta	Red-fish estufado com puré	*1,2,3,4,6,7,13,14	423	101	3	1	12	1	6
		Veg	Lentilhas Estufadas com Arroz	*	879	210	5	1	35	1	6
Jantar	Sopa	Alface	*	318	75	4	1	10	2	0	
	Carne	Fígado à portuguesa	*14	520	124	6	2	2	0	16	
	Peixe	Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3,7,12	313	75	1	0	8	1	10	
	Dieta	Febras Grelhadas com Arroz	*14	881	211	8	2	29	0	10	
	Veg	Beringela Panada com Arroz	*1,2	1038	250	8	2	38	1	5	
3ª	Almoço	Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2
		Carne	Rancho	*1,2,4,6	1318	315	16	5	22	1	20
		Peixe	Pescada assada com batata assada	*3,7,12	390	93	2	1	10	1	8
		Dieta	Frango Assado simples com Arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12
		Veg	Jardineira de soja	*4	416	99	2	0	15	2	5
Jantar	Sopa	Couve-Flor	*	317	76	3	0	11	2	2	
	Carne	Panados de porco com arroz de tomate	*1,2	624	149	6	1	17	0	8	
	Peixe	Massada de peixe	*1,2,3,4,7,10,12	397	95	2	0	12	1	8	
	Dieta	Marmota no forno com arroz	*3,7,12	465	111	1	0	15	0	9	
	Veg	Massa gratinada com legumes e cogumelos	*1,2,6	429	103	4	1	12	1	5	
4ª	Almoço	Sopa	Nabiças	*	263	63	2	0	9	2	2
		Carne	Lasanha de Carne com Legumes	*1,2	376	90	4	2	8	1	6
		Peixe	Pastéis de Bacalhau com Arroz	1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	770	184	8	1	24	1	5
		Dieta	Arinca Estufada com Batata e Legumes	*3	368	88	3	1	8	1	8
		Veg	Feijoada de Cogumelos	*	753	180	4	1	32	1	4
Jantar	Sopa	Brócolos	*	270	61	2	0	8	2	2	
	Carne	Perna de Perú Estufada com Batata aos Cubos	*14	254	61	4	1	5	1	4	
	Peixe	Empadão de Peixe (Filetes de pescada)	*1,2,3,4,6,7,12,13,14	372	89	2	1	12	2	5	
	Dieta	Costeletas Grelhadas com Arroz	*	1044	250	13	3	29	0	12	
	Veg	Tortilha Vegetariana	*2	429	102	4	1	13	2	2	
5ª	Almoço	Sopa	Macedónia	*	306	73	2	0	10	2	2
		Carne	Rojões de Porco com Migas de Couve	*14	837	200	14	3	10	1	9
		Peixe	Peixe Frito com Arroz de Tomate	*1,3,7,12	745	178	5	1	22	1	10
		Dieta	Tintureira no forno com puré e Legumes	*3,7,12	344	82	2	0	8	1	9
		Veg	Tofu mexido (com açafrão) e Arroz Branco	*4	549	131	2	0	23	0	3
Jantar	Sopa	Canja	*1,2	286	75	2	0	9	2	3	
	Carne	Tortilha à Espanhola	*2,14	564	135	7	2	13	1	5	
	Peixe	Lulas Estufadas com Arroz	*3,7,12,14	808	193	4	1	29	0	9	
	Dieta	Bifinhos de peru com Arroz	*	833	199	4	1	30	0	10	
	Veg	Legumes à Brás	*2	429	101	4	1	13	2	2	
6ª	Almoço	Sopa	Couve e Feijão	*	298	71	2	0	10	2	3
		Carne	Frango à Passarinho com Batata Frita e Arroz	*	952	227	9	2	25	0	9
		Peixe	Peixe à Gomes de Sá (Abrotea)	*1,2,3,7,12	225	54	2	1	6	1	3
		Dieta	Mini Cozido(frango, pá de porco)	*	534	128	5	2	10	1	10
		Veg	Ovos Verdes com Arroz	*2	935	223	7	2	29	0	9
Jantar	Sopa	Cenoura	*	281	67	2	0	10	2	0	
	Carne	Jardineira de Carne (Entrecosto)	*14	673	161	10	3	8	1	9	
	Peixe	Rissois de camarão com Arroz	*1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	1170	280	13	2	35	0	5	
	Dieta	Peixe Espada com Arroz	*3,7,12	344	82	2	0	8	1	9	
	Veg	Massa Gratinada	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	
Sª	Almoço	Sopa	Lombardo	*	277	66	2	0	9	2	2
		Carne	Esparguete à Bolonhesa	*1,2,4,14	550	131	9	2	3	1	9
		Peixe	Bacalhau à brás	*2,3	344	82	1	0	9	1	8
		Dieta	Vitela estufada simples	*	409	98	2	1	10	1	10
		Veg	Lasanha de legumes	*1,2,4,6,10	626	149	4	1	23	2	5
Jantar	Sopa	Legumes	*								
	Carne	Strogonoff com arroz	*6	546	131	7	1	10	1	6	
	Peixe	Empadão de atum	*1,2,3,4,6,13,14	2183	521	16	3	81	2	10	
	Dieta	Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	
	Veg	Soja estufada com cenoura e ervilhas	*4	627	193	6	2	17	2	6	
Dª	Almoço	Sopa	Brócolos	*	270	61	2	0	8	2	2
		Carne	Frango assado com Batata Frita e Arroz	*	955	228	6	1	37	3	6
		Peixe	Caldeirada de Potas	*3,7,12,14	806	192	4	1	30	1	8
		Dieta	Hambúrguer de aves grelhado com Massa	*1,2,4,14	390	93	2	1	10	1	8
		Veg	Ervilhas com ovos escalfados	*2	283	67	3	0	6	2	3
Jantar	Sopa	Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2	
	Carne	Bifes de porco com cogumelos	*1,6	1016	243	11	2	29	0	12	
	Peixe	Red-fish no forno	*3,7,12	825	197	7	1	25	1	9	
	Dieta	Solha no forno com arroz	*3,7,12	605	874	13	3	35	2	15	
	Veg	Pataniscas de legumes	*1,2	372	89	2	1	12	2	5	

Alérgenos: (V) Glúten (1); (O) Ovos (2); (P) Peixe (3); (S) Soja (4); (A) Aipo (5); (L) Leite (6); (C) Crustáceos (7); (M) Amendoins (8); (T) Tremeços (9); (Mo) Mostarda (10); (Sé) Sésamo (11); (Mol) Moluscos (12); (F) Frutos de casca rija (13); (Su) Sulfites (14).

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (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