

		*ALERG	VE (g)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC (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 Alfaca	*	318	75	4	1	10	2	0	2	
	Carne 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 Beringela Panada 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 Frango Assado simples com Arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
		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 Panados de porco 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 Marmota no forno com arroz	*3,7,12	465	111	1	0	15	0	9	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	1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	770	184	8	1	24	1	5	0
		Dieta Arinca Estufada com Batata e Legumes	*3	368	88	3	1	8	1	8	0
		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 Batata aos Cubos	*14	254	61	4	1	5	1	4	1	
	Peixe Empadão de Peixe (Filetes 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 Migas de Couve	*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 Lulas Estufadas com Arroz	*3,7,12,14	808	193	4	1	29	0	9	1	
	Dieta Bifinhos de peru com Arroz	*	833	199	4	1	30	0	10	0	
	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 Peixe à Gomes de Sá ( Abrotea )	*1,2,3,7,12	225	54	2	1	6	1	3	0
		Dieta Mini Cozido( frango, pá de porco)	*	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 Jardineira de Carne ( Entrecosto)	*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 Peixe Espada com Arroz	*3,7,12	344	82	2	0	8	1	9	1	
	Veg Massa Gratinada	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0	
7ª	Almoço	Sopa Lombardo	*2								
		Carne Esparguete à Bolonhesa	*1,2,4,14	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe Bacalhau à brás	*2,3	344	82	1	0	9	1	8	0,3
		Dieta Vítela estufada simples	*	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg Lasanha de legumes	*1,2,4,6,10	626	149	4	1	23	2	5	1
8ª	Jantar	Sopa Legumes	*								
		Carne Stroganoff com arroz	*6	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 Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg Soja estufada com cenoura e ervilhas	*4	627	193	6	2	17	2	6	0
9ª	Almoço	Sopa Brócolos	*								
		Carne Frango assado com Batata Frita e Arroz	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe Caldeirada de Potas	*3,7,12,14	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta Hambúrguer de aves grelhado com Massa	*1,2,4,14	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg Ervilhas com ovos escalfados	*2	283	67	3	0	6	2	3	1
10ª	Jantar	Sopa Espinafres	*								
		Carne Bifes de porco com cogumelos	*1,6	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe Red-fish no forno	*3,7,12	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta Solha no forno com arroz	*3,7,12	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg Pataniscas de legumes	*1,2	372	89	2	1	12	2	5	0

Alérgicos: Glúten (1); Ovos (2); Peixe (3); Soja (4); Aipo (5); Leite (6); Crustáceos (7); Amendoins (8); Tremços (9); Mostarda (10); Sésamo (11); Moluscos (12); Frutos de casca rija (13); Sulfites (14).

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