

			*ALERG	VE (g)	VE (kcal)	LP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC (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
3ª	Jantar	Sopa	Alface	*	318	75	4	1	10	2	0
		Carne	Figado 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
4ª	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
5ª	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
6ª	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
7ª	Jantar	Sopa	Brócolos	*	270	61	2	0	8	2	2
		Carne	Perna de Peru 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
8ª	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
9ª	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
10ª	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
11ª	Jantar	Sopa	Cenoura	*	281	67	2	0	10	2	0
		Carne	Jardineira de Carne (Entrecosto)	*14	673	161	10	3	8	1	9
		Peixe	Rissoles 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
12ª	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
13ª	Jantar	Sopa	Legumes	*							
		Carne	Stroganoff 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
14ª	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
15ª	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: (1) Glúten (1), (2) Ovos (2), (3) Peixe (3), (4) Soja (4), (5) Aipo (5), (6) Leite (6), (7) Crustáceos (7), (8) Amendoins (8), (9) Trigo (9), (10) Mostarda (10), (11) Sésamo (11), (12) Melancias (12), (13) Frutos de casca rija (13), (14) Bullitos (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 entidade 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 alergias intolerâncias alimentares, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. E-mail: nutricao@euroessen.pt