

			*ALERG	VE (g)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC (g)	PR (g)	SAL (g)	
2ª	Almoço	Sopa	Juliana	*	289	68	3	1	10	2	0	2
		Carne	Roti de Perú com Puré	*1,2,4,6,13,14	481	115	8	1	9	2	8	1
		Peixe	Carapau no Forno com Batata cozida	*3,7,12	401	96	3	1	9	1	8	0
		Dieta	Hambúrguer Grelhado com Massa	*1,2,4,14	1041	249	5	1	40	3	11	0
		Veg	Massa Tricolor Gratinada com Ovo Ralado	*1,2,4,5,10	627	193	6	2	17	2	6	0
3ª	Jantar	Sopa	Cenoura	*	294	70	3	0	10	2	1	3
		Carne	Carne de Porco à Portuguesa	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Filetes com molho de Pimentos e Arroz	*1,3,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta	Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3,7,12	313	75	1	0	8	1	10	1
		Veg	Legumes Salteados com Esparguete	*1	894	213	5	1	36	3	6	0
4ª	Almoço	Sopa	Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2	3
		Carne	Vitela estufada com Arroz de Tomate	*14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Peixe à Brás (Filetes de Pescada)	*1,2,3,7,12	444	106	3	0	12	1	6	0
		Dieta	Solha Grelhada com Salada de Legumes	*3,7,12	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veg	Arroz de seitan com ervilhas	*1,4	459	110	2	0	21	1	3	0
5ª	Jantar	Sopa	Alho francês	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Perna de Porco no Forno com Arroz	*14	974	233	8	2	30	1	9	1
		Peixe	Redfish de cebolada com batata assada	*3,7,12	410	98	3	1	9	1	8	0
		Dieta	Perú estufado simples com Legumes	*	601	144	8	2	10	1	7	0
		Veg	Pataniscas de Feijão-Verde	*1,2	777	186	7	1	26	2	4	0
6ª	Almoço	Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Frango de fricassé com arroz	*1,2,14	809	193	9	2	16	0	11	0
		Peixe	Açorda de Marisco	*1,2,3,7,12,14	268	64	2	1	6	1	6	1
		Dieta	Mini Cozido (frango, vitela)	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Veg	Ovos Mexidos com Arroz de Legumes	*2	749	179	9	2	18	1	8	1
7ª	Jantar	Sopa	Macedonia	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Strogonoff com Arroz de Passas	*1,4,6,8,11,14	1069	256	11	4	30	7	9	1
		Peixe	Arinca Frita com Salada Russa	*1,2,3	479	114	4	1	11	1	9	1
		Dieta	Pescada Cozida com Legumes	*3,7,12	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg	Empadão de Legumes	*1,2,4,6,13,14	372	89	2	1	12	2	5	0
8ª	Almoço	Sopa	Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2	2
		Carne	Rancho	*1,2,4,6	874	209	11	3	15	2	12	1
		Peixe	Canelones de Atum	*1,2,3,6	886	212	9	2	20	2	13	1
		Dieta	Frango Grelhado com Arroz	*	1011	242	9	3	30	1	9	0
		Veg	Courgette Panada com Arroz	*1,2	998	239	9	2	34	1	5	1
9ª	Jantar	Sopa	Juliana	*	289	68	3	1	10	2	0	2
		Carne	Arroz à porto antigo	*2,4,6	991	237	14	5	19	0	8	1
		Peixe	Bacalhau à Delícia	*1,2,3,6,7	361	99	2	1	12	2	6	1
		Dieta	Cavala Grelhada com legumes	*3,7,12	484	116	7	1	10	1	8	0
		Veg	Lentilhas Estufadas com Arroz	*	879	210	5	1	35	1	6	1
10ª	Almoço	Sopa	Primaveril	*	224	53	2	0	8	2	2	1
		Carne	Febras com Arroz	*14	881	211	8	2	29	0	10	1
		Peixe	Tranches de Granadeiro com Puré e Legumes	*1,2,3,7,12,13,14	499	119	5	2	9	1	10	0
		Dieta	Pernas de Frango estufadas com Macarrão	*1,2	1166	279	11	2	35	2	15	1
		Veg	Sonhos de Legumes	*1,2	699	167	6	1	23	2	4	0
11ª	Jantar	Sopa	Abobora	*	412	77	5	2	9	3	1	2
		Carne	Esparguete à Bolonhesa	*1,2,4,14	924	221	7	2	27	2	12	0
		Peixe	Empadão de Peixe (ABROTEA) com Espinafres	*1,2,3,4,7,12,14	345	83	2	1	11	2	5	0
		Dieta	Filetes de pescada Estufados com Arroz	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Bolonhesa de Soja	*1,2,4,14	553	132	4	1	19	2	6	0
12ª	Almoço	Sopa	Couve flor	*	317	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Costeletas à Salsicheiro	*4,6,10	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe	Pescada no forno com molho de cenoura	*3,7,12	344	82	1	0	9	1	8	0
		Dieta	vitela cozida com legumes	*	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg	Rancho Vegetariano	*4	626	149	4	1	23	2	5	1
13ª	Jantar	Sopa	Espinafres	*	238	56	3	0	7	1	2	0
		Carne	Perna de peru assada no forno	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Bolinhos de Bacalhau com arroz	*1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	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	Salada de couscous	*1,4,10	627	193	6	2	17	2	6	0
14ª	Almoço	Sopa	Lombardo	*	277	66	2	0	9	2	2	2
		Carne	Perna de porco à padeiro	*14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Potas estufadas com arroz	*3,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta	Bifes de frango grelhados	*	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg	Feijoada de Legumes	*	283	67	3	0	6	2	3	1
15ª	Jantar	Sopa	Creme de legumes	*	339	81	3	0	13	11	2	0
		Carne	Vitela à Rosa do Adro	*6,14	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe	Peixe à delícia	*3,7,12	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta	Redfish grelhado com batata assada	*3,7,12	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg	Strogonoff de cogumelos	*6	372	89	2	1	12	2	5	0

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) Melancas (12), (13) Frutos de casca rija (13), (14) Bullitos (14).

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); 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: nutricion@euroessen.pt