

			*ALERG	VE (g)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC (g)	PR (g)	SAL (g)	
2ª	Almoço	Sopa	Espinafres	*	286	69	1	0	7	0	6	0,5
		Carne	Febras de porco com molho de ananás	*14	515	123	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Solha no forno com arroz de cenoura	*3,7,12	727	173	4	1	25	1	9	0
		Dieta	Tintureira estufada com batata cozida	*3,7,12	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg	Arroz à Valenciana vegetariano	*1,2,4	785	189	7	1	26	2	4	1
3ª	Jantar	Sopa	Lombardo	*	268	70	1	0	7	0	6	1
		Carne	Arroz à Valenciana	*3,7,12,14	446	107	2	1	12	1	9	0,2
		Peixe	Rissóis de camarão com arroz	*1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta	Pescada estufada simples com batata cozida	*3,7,12	396	95	5	1	0	0	11	1
		Veg	Tomates Recheados	*1,6	638	152	3	1	26	2	4	0
3ª	Almoço	Sopa	Creme de Alfaca	*	294	76	3	0	10	1	2	3
		Carne	Esparguete à bolonhesa	*1,2,4,14	924	221	7	2	27	2	12	0
		Peixe	Pescada frita com arroz de tomate	*1,2,3,7,12	718	172	9	2	11	1	13	1
		Dieta	Frebras grelhadas com arroz	*	484	116	7	1	10	1	8	0
		Veg	Tofu guisado com massa cotovelo e cenoura	*1,2,4	398	95	2	0	15	2	4	0
4ª	Jantar	Sopa	Nabiça	*	271	68	1	0	7	0	6	1
		Carne	Jardineira de carne	*14	673	161	10	3	8	1	9	1
		Peixe	Peixe à assis	*1,2,3,7,12,14	485	116	5	1	11	1	7	0
		Dieta	Filetes no forno com molho de cenoura e batata cozida	*1,3,7,12	351	84	2	0	11	1	7	1
		Veg	Salada fria de massa com legumes	*1,2,4,10	401	96	6	1	9	1	5	1
4ª	Almoço	Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Bifinhos de porco à Milaneza com esparguete	*1,2	1236	295	8	1	45	2	13	1
		Peixe	Red fish assado com arroz de pimentos	*1,3,7,12	768	184	5	1	24	1	10	1
		Dieta	Hambúrguer grelhado com arroz	*1,4,14	891	214	5	2	34	1	8	0
		Veg	Salada de grão de bico com ovo ralado	*2	401	96	6	1	9	1	5	1
5ª	Jantar	Sopa	Alfaca	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Arroz de peru tostado no forno	*14	453	108	4	1	14	1	6	1
		Peixe	Rissóis de pescada com salada russa	*1,3	479	114	4	1	11	1	9	1
		Dieta	Peixe estufado com salada de legumes	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Pataniscas de Feijão-Verde com Arroz	*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0
5ª	Almoço	Sopa	Feijão com Couve	*	298	71	2	0	10	2	3	2
		Carne	Almôndegas com puré	*1,2,4,6,13,14	545	130	7	2	11	4	7	1
		Peixe	Pescada à Brás	*2,3,7,12	444	106	3	0	12	1	6	0
		Dieta	Pernas de frango grelhadas com arroz	*	949	227	7	1	30	1	11	1
		Veg	Massa Gratinada	*1,2,6,4,10	627	199	6	2	19	2	6	0
6ª	Jantar	Sopa	Macedonia	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Entrecosto assado com batata	*14	521	125	7	2	9	1	7	1
		Peixe	Lasanha de peixe	*1,2,3,7,12	585	140	5	1	17	1	6	0,2
		Dieta	Carapau grelhado com arroz de cenoura	*3,7,12	369	88	2	0	10	1	8	0
		Veg	Bolonhesa de Soja	*1,2,4,14	553	132	4	1	19	2	6	0
6ª	Almoço	Sopa	Brócolos	*	270	61	2	0	8	2	2	2
		Carne	Frango estufado com arroz	*	758	181	8	2	18	2	8	0
		Peixe	Meia desfeita de paloco	*2,3	985	246	12	2	30	1	10	1
		Dieta	Costeletas grelhadas com massa	*1,2	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg	Feijoada de Legumes	*	283	67	3	0	6	2	3	1
7ª	Jantar	Sopa	Creme de Legumes	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Lombo de porco assado com batata	*1,6	556	133	6	2	10	1	7	1
		Peixe	Saladinha de atum com feijão frade e legumes	*3	698	201	6	5	18	2	9	1
		Dieta	Pescada estufada com arroz	*3,7,12	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg	Legumes à Brás	*2,9	785	189	7	1	26	2	4	1
8ª	Almoço	Sopa	Couve flor	*2								
		Carne	Feijoada à portuguesa	*4,6	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe	Calamares com arroz de tomate	*1,2,3,6,7,12	344	82	1	0	9	1	8	0,3
		Dieta	Cavala escalada com batata cozida	*3,7,12	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg	Lentilhas com legumes	*	626	149	4	1	23	2	5	1
9ª	Jantar	Sopa	Espinafres	*								
		Carne	Rolo misto de carne com massa	*1,2,4,10	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Tintureira com molho de cenoura e arroz	*1,3,7,12	781	187	3	1	31	1	7	0
		Dieta	Abrótea grelhada com batata	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Hambúrguer vegetariano	*1,4,14	627	193	6	2	17	2	6	0
10ª	Almoço	Sopa	Lombardo		318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Carne porco estufada com legumes	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Fritada mista com arroz de tomate	*1,3,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta	Cozido simples	*	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg	Ovos mexidos com cogumelos	*2,6,14	283	67	3	0	6	2	3	1
11ª	Jantar	Sopa	Creme de legumes	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Hambúrguer de aves com massa	*4,6	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe	Peixe cozido com todos	*3,7,12	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta	Febra de porco grelhada com arroz	*	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg	Stroganoff de legumes	*1,6	372	89	2	1	12	2	5	0

Alergias: Glúten (1) Ovos (2) Peixe (3) Soja (4) Aipo (5) Leite (6) Crustáceos (7) Amendoins (8) Tremçoça (9) Mostarda (10) Sésamo (11) Meluscos (12) Frutos de casca rija (13) Sulfitos (14)

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Apicases simples; S= Sal (g)
A umento 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