

|        |        | *ALERG                                                       | VE (kJ)                         | VE (kcal) | LIP (g) | AGS (g) | HC (g) | AÇ (g) | PR (g) | SAL (g) |
|--------|--------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------|-----------|---------|---------|--------|--------|--------|---------|
| 2ª     | Almoço | Sopa Macedonia                                               | *                               | 281       | 67      | 2       | 0      | 10     | 2      | 2       |
|        |        | Carne Ovos mexidos com salsicha                              | *1,2,4,10                       | 401       | 96      | 6       | 1      | 9      | 1      | 5       |
|        |        | Peixe Lasanha de atum legumes                                | *1,2,3,6                        | 892       | 213     | 9       | 2      | 21     | 2      | 13      |
|        |        | Dieta Solha grelhada com legumes e batata cozida             | *3,7,12                         | 303       | 72      | 3       | 1      | 2      | 2      | 10      |
|        |        | Veg Salada de massa com soja e legumes                       | *1,2,4                          | 501       | 149     | 9       | 2      | 11     | 2      | 5       |
| Jantar |        | Sopa Alface                                                  | *                               | 294       | 76      | 3       | 0      | 10     | 1      | 2       |
|        |        | Carne Frango assado com batata assada                        | *14                             | 605       | 145     | 8       | 2      | 9      | 1      | 8       |
|        |        | Peixe Abrótea à francesa com arroz de cenoura                | *1,2,3,6,7,12                   | 797       | 190     | 5       | 1      | 26     | 1      | 10      |
|        |        | Dieta Fígado grelhado com batata cozida                      | *14                             | 431       | 103     | 7       | 1      | 10     | 1      | 11      |
|        |        | Veg Hambúrguer de couve flor e queijo                        | *6                              | 638       | 152     | 3       | 1      | 26     | 2      | 4       |
| 3ª     | Almoço | Sopa Couve-flor                                              | *                               | 631       | 151     | 1       | 0      | 23     | 2      | 12      |
|        |        | Carne Feijoada à portuguesa                                  | *14                             | 546       | 131     | 7       | 1      | 10     | 1      | 6       |
|        |        | Peixe Peixe com natas                                        | *1,3,6,7,12                     | 570       | 136     | 7       | 2      | 15     | 2      | 4       |
|        |        | Dieta Carapau grelhado com salada de legumes                 | *3,7,12                         | 303       | 72      | 3       | 1      | 2      | 2      | 10      |
|        |        | Veg Tortilha de legumes                                      | *2                              | 932       | 223     | 8       | 2      | 30     | 0      | 8       |
| Jantar |        | Sopa Juliana                                                 | *                               | 281       | 67      | 2       | 0      | 10     | 2      | 2       |
|        |        | Carne Stroganoff de porco com massa                          | *1,2,4,10,14                    | 883       | 211     | 10      | 2      | 18     | 2      | 10      |
|        |        | Peixe Filetes dourados com arroz de ervilhas                 | *1,2,3,7,12                     | 820       | 196     | 5       | 1      | 26     | 1      | 11      |
|        |        | Dieta Jardineira simples de frango                           | *1,2,4,10                       | 572       | 866     | 9       | 3      | 35     | 2      | 13      |
|        |        | Veg Stroganoff de cogumelos                                  | *6                              | 974       | 233     | 7       | 2      | 35     | 2      | 7       |
| 4ª     | Almoço | Sopa Lombardo                                                | *                               | 277       | 66      | 2       | 0      | 9      | 2      | 2       |
|        |        | Carne Carne de porco à portuguesa com batata frita           | *1,4,14                         | 550       | 131     | 9       | 2      | 3      | 1      | 9       |
|        |        | Peixe Pescada assada com arroz branco                        | *3,6,7,12,14                    | 947       | 226     | 7       | 2      | 31     | 0      | 10      |
|        |        | Dieta Abrótea cozida com arroz branco                        |                                 |           |         |         |        |        |        |         |
|        |        | Veg Omelete de legumes                                       | *2                              | 886       | 212     | 7       | 2      | 30     | 1      | 7       |
| Jantar |        | Sopa Espinafres                                              | *                               | 286       | 69      | 1       | 0      | 7      | 0      | 6       |
|        |        | Carne Rissóis de carne com arroz de cenoura                  | *1,2,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14   | 1018      | 243     | 8       | 1      | 37     | 2      | 6       |
|        |        | Peixe Filetes à delícia com arroz                            | *3,6,7,12,14                    | 553       | 139     | 2       | 1      | 24     | 2      | 5       |
|        |        | Dieta Frebras grelhadas com massa                            | *                               | 534       | 128     | 5       | 2      | 10     | 1      | 10      |
|        |        | Veg Pimentos recheados com arroz de cenoura                  | *6                              | 638       | 152     | 3       | 1      | 26     | 2      | 4       |
| 5ª     | Almoço | Sopa Caldo-Verde                                             | *4,6                            | 411       | 98      | 3       | 1      | 15     | 1      | 3       |
|        |        | Carne Arroz de aves tostado no forno                         | *4,6                            | 830       | 199     | 5       | 2      | 31     | 1      | 7       |
|        |        | Peixe Saladinha de peixe (delícias de mar e abrótea) com ovo | *1,2,3,4,7,12                   | 450       | 108     | 4       | 1      | 12     | 1      | 6       |
|        |        | Dieta Red-fish estufado com legumes e arroz                  | *3,7,12                         | 340       | 82      | 1       | 0      | 8      | 1      | 10      |
|        |        | Veg Jardineira de tofu                                       | *1,4                            | 367       | 88      | 1       | 0      | 15     | 2      | 3       |
| Jantar |        | Sopa Cenoura                                                 | *                               | 294       | 70      | 3       | 0      | 10     | 2      | 1       |
|        |        | Carne Pá de porco com ervilhas e massa                       | *2,14                           | 830       | 199     | 5       | 2      | 31     | 1      | 7       |
|        |        | Peixe Rissóis de camarão com arroz de tomate                 | *3                              | 388       | 93      | 2       | 0      | 9      | 1      | 9       |
|        |        | Dieta Frango cozido com esparguete                           | *                               | 534       | 128     | 5       | 2      | 10     | 1      | 10      |
|        |        | Veg Massa Tricolor Gratinada                                 | *1,4,5,6,10                     | 627       | 199     | 6       | 2      | 19     | 2      | 6       |
| 6ª     | Almoço | Sopa Creme de Ervilhas                                       | *                               | 344       | 82      | 3       | 0      | 12     | 2      | 3       |
|        |        | Carne Frango grelhado com arroz                              | *                               | 1016      | 243     | 11      | 2      | 29     | 0      | 12      |
|        |        | Peixe Pataniscas de pescada com arroz de feijão              | *2,3,14                         | 559       | 134     | 7       | 1      | 13     | 1      | 5       |
|        |        | Dieta Peixe cozido com todos                                 | *2,3,7,12                       | 605       | 874     | 13      | 3      | 35     | 2      | 15      |
|        |        | Veg Salada fria de grão com legumes e ovo                    | *2                              | 373       | 89      | 2       | 1      | 13     | 2      | 4       |
| Jantar |        | Sopa Alho francês                                            | *                               | 318       | 76      | 3       | 0      | 11     | 2      | 2       |
|        |        | Carne Bife de porco à nicola com arroz                       | *2,6,14                         | 1293      | 314     | 13      | 3      | 30     | 1      | 14      |
|        |        | Peixe Acepipes de peixe com arroz                            | *3,7,12                         | 1170      | 280     | 13      | 2      | 35     | 0      | 5       |
|        |        | Dieta Hambúrguer misto grelhado com arroz                    | *1,4,14                         | 891       | 214     | 5       | 2      | 34     | 1      | 8       |
|        |        | Veg Empadão de Legumes                                       | *1,2,4,6,13,14                  | 322       | 103     | 2       | 1      | 12     | 2      | 2       |
| Sª     | Almoço | Sopa Alface                                                  | *2                              | 318       | 76      | 3       | 0      | 11     | 2      | 2       |
|        |        | Carne Entrecosto no forno com batata                         | *14                             | 550       | 131     | 9       | 2      | 3      | 1      | 9       |
|        |        | Peixe Meia desfeita de paloco                                | *2,3                            | 344       | 82      | 1       | 0      | 9      | 1      | 8       |
|        |        | Dieta Cavala grelhada com batata cozida                      | *3,7,12                         | 828       | 198     | 4       | 1      | 30     | 0      | 10      |
|        |        | Veg Salada de feijão frade com legumes e ovo                 | *2                              | 626       | 149     | 4       | 1      | 23     | 2      | 5       |
| Jantar |        | Sopa Legumes                                                 | *                               | 318       | 76      | 3       | 0      | 11     | 2      | 2       |
|        |        | Carne Macarronada de porco e feijão                          | *1,2                            | 546       | 131     | 7       | 1      | 10     | 1      | 6       |
|        |        | Peixe Arroz de peixe e delícias do mar                       | *3,7,12,14                      | 2183      | 521     | 16      | 3      | 81     | 2      | 10      |
|        |        | Dieta Arroz de frango simples                                | *                               | 390       | 93      | 2       | 1      | 10     | 1      | 8       |
|        |        | Veg Bolonhesa de soja                                        | *1,2,4                          | 627       | 193     | 6       | 2      | 17     | 2      | 6       |
| Dª     | Almoço | Sopa Brocolos                                                | *                               | 631       | 151     | 1       | 0      | 23     | 2      | 12      |
|        |        | Carne Peru assado com massa                                  | *                               | 955       | 228     | 6       | 1      | 37     | 3      | 6       |
|        |        | Peixe Feijão frade com pasteis de bacalhau                   | *1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14 | 806       | 192     | 4       | 1      | 30     | 1      | 8       |
|        |        | Dieta Peixe vermelho cozido com arroz de cenoura             |                                 |           |         |         |        |        |        |         |
|        |        | Veg Legumes à brás                                           | *2                              | 283       | 67      | 3       | 0      | 6      | 2      | 3       |
| Jantar |        | Sopa Brocolos                                                | *                               | 631       | 151     | 1       | 0      | 23     | 2      | 12      |
|        |        | Carne Frango com natas                                       | *1,6                            | 1016      | 243     | 11      | 2      | 29     | 0      | 12      |
|        |        | Peixe Empadão de atum com legumes                            | *1,2,3,4,6,13,14                | 825       | 197     | 7       | 1      | 25     | 1      | 9       |
|        |        | Dieta Massa com frango desfiado e legumes                    | *1,2                            | 409       | 98      | 2       | 1      | 10     | 1      | 10      |
|        |        | Veg Ovos mexidos com legumes                                 | *2                              | 372       | 89      | 2       | 1      | 12     | 2      | 5       |

**Alérgenos:** 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); Sulfitos (14).

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