

		*ALERG	VE (kJ)	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 peru 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	Almoço	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 Quiche de legumes	*1	894	213	5	1	36	3	6	0
4ª	Almoço	Sopa Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2	3
		Carne Rissóis de carne com arroz de tomate	*14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe Paloco à Brás	*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	Almoço	Sopa Alho francês	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne Rolo de carne misto com massa	*14	974	233	8	2	30	1	9	1
		Peixe Red-fish de cebolada com batata assada	*3,7,12	410	98	3	1	9	1	8	0
		Dieta Peru estufado simples com legumes	*	601	144	8	2	10	1	7	0
		Veg Pataniscas de alho francês	*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 Bolonhesa de atum com esparguete	*1,2,3,7,12,14	268	64	2	1	6	1	6	1
		Dieta Frango cozido com batata cenoura e couve	*	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	Almoço	Sopa Macedonia	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne Strogonoff com arroz	*1,4,6,8,11,14	1069	256	11	4	30	7	9	1
		Peixe Rissóis de pescada 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 soja 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 Tiras de pota fritas com batata frita	*1,2,3,6	886	212	9	2	20	2	13	1
		Dieta Cavala grelhada com legumes	*3,7,12	484	116	7	1	10	1	8	0
		Veg Ovos escalfados com ervilhas	*1,2	998	239	9	2	34	1	5	1
9ª	Almoço	Sopa Juliana	*	289	68	3	1	10	2	0	2
		Carne Arroz de peru tostado no forno	*2,4,6	991	237	14	5	19	0	8	1
		Peixe Solha à Delícia	*1,2,3,6,7	361	99	2	1	12	2	6	1
		Dieta Pernas de frango estufadas com massa	*1,2	1166	279	11	2	35	2	15	1
		Veg Lentilhas Estufadas com Arroz	*	879	210	5	1	35	1	6	1
10ª	Almoço	Sopa Primavera	*	224	53	2	0	8	2	2	1
		Carne Febras com arroz	*14	881	211	8	2	29	0	10	1
		Peixe Filetes com puré e legumes	*1,2,3,7,12,13,14	499	119	5	2	9	1	10	0
		Dieta Peru assado simples com laranja	*	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg Sonhos de Legumes	*1,2	699	167	6	1	23	2	4	0
11ª	Almoço	Sopa Abóbora	*	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 abrótea 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 Abrótea cozida com batata e legumes	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg Rancho Vegetariano	*4	626	149	4	1	23	2	5	1
13ª	Almoço	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 Pastéis 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 Frango Grelhado com Arroz	*	1011	242	9	3	30	1	9	0
		Veg Salada de couscous	*1,4,10	627	193	6	2	17	2	6	0
14ª	Almoço	Sopa Lombardo	*	317	76	3	0	11	2	2	3
		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	Almoço	Sopa Creme de legumes	*	293	70	3	0	9	1	2	3
		Carne Lasanha de Carne com Legumes	*1,2	376	90	4	2	8	1	6	1
		Peixe Peixe à delícia	*3,7,12	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta Red-fish grelhado com batata assada	*3,7,12	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg Strogonoff de coquelmos	*6	372	89	2	1	12	2	5	0

Alérgenos: Glúten (1); Ovo (2); Peixe (3); Soja (4); Aipo (5); Leite (6); Crustáceos (7); Amendoim (8); Tremçoço (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