

		*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 Pickles	*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 no Forno com Batata Cozida com Legumes	*3,7,12	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg Beringela Panada com Legumes	*1,2	785	189	7	1	26	2	4	1
3ª	Almoço	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	*1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta Pescada estufada simples	*3,7,12	396	95	5	1	0	0	11	1
		Veg Tomates Recheados	*1,6	638	152	3	1	26	2	4	0
4ª	Almoço	Sopa Creme de Alface	*	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 Açorda de Coentros	*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
5ª	Almoço	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	*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
6ª	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 Marmotinha Frita 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
7ª	Almoço	Sopa Alface	*	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 Arinca Frita 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
8ª	Almoço	Sopa Feijão com Couve	*	298	71	2	0	10	2	3	2
		Carne Vítela no Forno com Molho de Ananás e Puré	*1,2,4,6,13,14	545	130	7	2	11	4	7	1
		Peixe Peixe à Brás (PESCADA)	*2,3,7,12	444	106	3	0	12	1	6	0
		Dieta Bifinhos de Frango 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
9ª	Almoço	Sopa Macedonia	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne Entrecosto com batata e legumes	*14	521	125	7	2	9	1	7	1
		Peixe Lulas à Sevilhana com arroz primavera	*1,2,3,7,12	585	140	5	1	17	1	6	0,2
		Dieta Carapau Grelhado	*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
10ª	Almoço	Sopa Brócolos	*	270	61	2	0	8	2	2	2
		Carne Frango estufado com Arroz e Legumes	*	758	181	8	2	18	2	8	0
		Peixe Meia desfeita de Bacalhau	*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
11ª	Almoço	Sopa Creme de Legumes	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne Lombo de Porco Fingido com Batata Loira	*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 Marmotinhas estufadas com arroz	*3,7,12	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg Beringela Panada com Legumes	*1,2	785	189	7	1	26	2	4	1
12ª	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
13ª	Almoço	Sopa Espinafres	*								
		Carne Pá porco Assada com Massa	*1,2,4,10	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe Rissóis de Pescada 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 estufada simples	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg Hambúrguer Grelhado de Legumes	*1,4,14	627	193	6	2	17	2	6	0
14ª	Almoço	Sopa Lombardo	*								
		Carne Vítela 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 Pickles	*2,6,14	283	67	3	0	6	2	3	1
15ª	Almoço	Sopa Creme de legumes	*								
		Carne Arroz de pato	*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 Bifes de porco grelhados	*	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg Stroaonoff de coquelinos	*1,6	372	89	2	1	12	2	5	0

Alergénios: Glúten (1); Ovos (2); Peixe (3); Soja (4); Aipo (5); Leite (6); Crustáceos (7); Amendoins (8); Tremoço (9); Mostarda (10); Sésamo (11); Moluscos (12); Frutos de casca rija (13); Sulfatos (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 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 casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. E-mail: [nutricao@euroessen.pt](mailto:nutricao@euroessen.pt)