

|     |        |       | *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 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 | *1,2,3,4,7,12,13,14             | 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 delicia                           | *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 coqueiros                   | *6                              | 372       | 89      | 2       | 1      | 12     | 2      | 5       | 0 |

**Alérgicos:** (1) Glúten (1); (2) Ovos (2); (3) Peixe (3); (4) Soja (4); (5) Aipo (5); (6) Leite (6); (7) Crustáceos (7); (8) Amendoim (8); (9) Tremço (9); (10) Mostarda (10); (11) Sésamo (11); (12) Moluscos (12); (13) Frutos de casca rija (13); (14) Sulfatos (14).

**Legenda:** Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); AC= Aç. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Apicantes 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](mailto:nutricao@euroessen.pt)