

		*ALERG	VE (kJ)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC (g)	PR (g)	SAL (g)
2ª	Almoço	Sopa Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2
		Carne Hambúrguer de cebolada com massa	*1,2,4,14	1553	372	12	3	47	5	17
		Peixe Saladinha de atum	*3	520	62	2	0	7	1	4
		Dieta Red-fish estufado com puré	*1,2,3,4,6,7,13,14	423	101	3	1	12	1	6
		Veg Lentilhas estufadas com arroz	*	879	210	5	1	35	1	6
Jantar		Sopa Alface	*	318	75	4	1	10	2	0
		Carne Iscas de fígado à portuguesa	*14	520	124	6	2	2	0	16
		Peixe Abrótea cozida com batata e legumes	*3,7,12	313	75	1	0	8	1	10
		Dieta Febras grelhadas com arroz	*14	881	211	8	2	29	0	10
		Veg Caril de grão de bico com arroz	*1,2	1038	250	8	2	38	1	5
3ª	Almoço	Sopa Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2
		Carne Rancho	*1,2,4,6	1318	315	16	5	22	1	20
		Peixe Pescada assada com batata assada	*3,7,12	390	93	2	1	10	1	8
		Dieta Salada de massa com atum, ovo ralado e legumes	*3,7,12	465	111	1	0	15	0	9
		Veg Jardineira de soja	*4	416	99	2	0	15	2	5
Jantar		Sopa Couve-Flor	*	317	76	3	0	11	2	2
		Carne Perna de porco no forno com arroz de tomate	*1,2	624	149	6	1	17	0	8
		Peixe Massada de peixe	*1,2,3,4,7,10,12	397	95	2	0	12	1	8
		Dieta Bifanas estufadas simples com batata	*3	368	88	3	1	8	1	8
		Veg Massa gratinada com legumes e cogumelos	*1,2,6	429	103	4	1	12	1	5
4ª	Almoço	Sopa Nabiças	*	263	63	2	0	9	2	2
		Carne Lasanha de carne com legumes	*1,2	376	90	4	2	8	1	6
		Peixe Pastéis de bacalhau com arroz de feijão	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14	770	184	8	1	24	1	5
		Dieta Pescada à Gomes de Sá								
		Veg Feijoada de cogumelos	*	753	180	4	1	32	1	4
Jantar		Sopa Brócolos	*	270	61	2	0	8	2	2
		Carne Perna de peru estufada com massa	*14	254	61	4	1	5	1	4
		Peixe Empadão de pescada	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14	372	89	2	1	12	2	5
		Dieta Costeletas grelhadas com arroz	*	1044	250	13	3	29	0	12
		Veg Tortilha Vegetariana	*2	429	102	4	1	13	2	2
5ª	Almoço	Sopa Macedónia	*	306	73	2	0	10	2	2
		Carne Rojões de porco com batata frita	*14	837	200	14	3	10	1	9
		Peixe Peixe frito com arroz de tomate	*1,3,7,12	745	178	5	1	22	1	10
		Dieta Tintureira no forno com puré e legumes	*3,7,12	344	82	2	0	8	1	9
		Veg Tofu mexido (com açafrão) e arroz branco	*4	549	131	2	0	23	0	3
Jantar		Sopa Canja	*1,2	286	75	2	0	9	2	3
		Carne Tortilha à Espanhola	*2,14	564	135	7	2	13	1	5
		Peixe Calamares com arroz de ervilhas	*3,7,12,14	808	193	4	1	29	0	9
		Dieta Frango estufado com legumes e arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12
		Veg Legumes à Brás	*2	429	101	4	1	13	2	2
6ª	Almoço	Sopa Couve e Feijão	*	298	71	2	0	10	2	3
		Carne Frango à passarinho com batata frita e arroz	*	952	227	9	2	25	0	9
		Peixe Abrótea à Gomes de Sá	*1,2,3,7,12	225	54	2	1	6	1	3
		Dieta Filetes no forno com legumes e arroz	*	534	128	5	2	10	1	10
		Veg Ovos Verdes com Arroz	*2	935	223	7	2	29	0	9
Jantar		Sopa Cenoura	*	281	67	2	0	10	2	0
		Carne Feijoada de frango	*14	673	161	10	3	8	1	9
		Peixe Rissóis de camarão com Arroz	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 13, 14	1170	280	13	2	35	0	5
		Dieta Mini cozido (frango, pá de porco)	*	534	128	5	2	10	1	10
		Veg Massa Gratinada	*1,6	627	199	6	2	19	2	6
Sª	Almoço	Sopa Lombardo	*2	318	76	3	0	11	2	2
		Carne Esparguete à Bolonhesa	*1,2,4,14	550	131	9	2	3	1	9
		Peixe Pescada à brás	*2,3	344	82	1	0	9	1	8
		Dieta Abrótea cozida com batata e legumes	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10
		Veg Lasanha de legumes	*1,2,4,6,10	626	149	4	1	23	2	5
Jantar		Sopa Legumes	*	318	76	3	0	11	2	2
		Carne Entrecosto estufado com arroz	*14	546	131	7	1	10	1	6
		Peixe Empadão de atum	*1,2,3,4,6,13,14	2183	521	16	3	81	2	10
		Dieta Hambúrguer de aves grelhado com massa	*1,2,4,14	390	93	2	1	10	1	8
		Veg Soja estufada com cenoura e ervilhas	*4	627	193	6	2	17	2	6
Dª	Almoço	Sopa Brócolos	*	318	76	3	0	11	2	2
		Carne Frango assado com arroz	*	955	228	6	1	37	3	6
		Peixe Feijoada de potas	*3,7,12,14	806	192	4	1	30	1	8
		Dieta Solha no forno com arroz	*3,7,12	605	874	13	3	35	2	15
		Veg Ervilhas com ovos escalfados	*2	283	67	3	0	6	2	3
Jantar		Sopa Espinafres	*	318	76	3	0	11	2	2
		Carne Bifes de porco com cogumelos e massa	*1,6	1016	243	11	2	29	0	12
		Peixe Red-fish no forno no batata assada	*3,7,12	825	197	7	1	25	1	9
		Dieta Carapau orelhado com batata cozida								
		Veg								

Alérgenos: (1) Glúten (1), (2) Ovos (2), (3) Peixe (3), (4) Soja (4), (5) Ovo (5), (6) Leite (6), (7) Crustáceos (7), (8) Amendoim (8), (9) Trilhosos (9), (10) Mostarda (10), (11) Sésamo (11), (12) Moluscos (12), (13) Frutos de casca rija (13), (14) Sulfites (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