

			*ALERG	VE (g)	VE (kcal)	LP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC (g)	PR (g)	SAL (g)	
2ª	Almoço	Sopa	Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2	3
		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
	Jantar	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
		Sopa	Lombardo	*	277	66	2	0	9	2	2	2
3ª	Almoço	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
	Jantar	Veg	Tomates Recheados	*1,6	638	152	3	1	26	2	4	0
		Sopa	Creme de Alfaca	*	294	76	3	0	10	1	2	3
		Carne	Esparguete à Bolonhesa	*1,2,4,14	924	221	7	2	27	2	12	0
4ª	Almoço	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
	Jantar	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
5ª	Almoço	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
		Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
	Jantar	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
6ª	Almoço	Veg	Salada de grão de bico com ovo ralado	*2	401	96	6	1	9	1	5	1
		Sopa	Alfaca	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Arroz de Peru Tostado no Forno	*14	453	108	4	1	14	1	6	1
	Jantar	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
7ª	Almoço	Sopa	Feijão com Couve	*	298	71	2	0	10	2	3	2
		Carne	Vitela 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
	Jantar	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
		Sopa	Macedónia	*	281	67	2	0	10	2	2	2
8ª	Almoço	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
	Jantar	Veg	Bolonhesa de Soja	*1,2,4,14	553	132	4	1	19	2	6	0
		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
9ª	Almoço	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
	Jantar	Sopa	Creme de legumes	*	339	81	3	0	13	11	2	0
		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
10ª	Almoço	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
		Sopa	Couve-Flor	*	317	76	3	0	11	2	2	3
	Jantar	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
11ª	Almoço	Veg	Lentilhas com legumes	*	626	149	4	1	23	2	5	1
		Sopa	Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2	3
		Carne	Pá porco Assada com Massa	*1,2,4,10	546	131	7	1	10	1	6	1
	Jantar	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
12ª	Almoço	Sopa	Lombardo	*	277	66	2	0	9	2	2	2
		Carne	Vitela 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
	Jantar	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
		Sopa	Creme de legumes	*	339	81	3	0	13	11	2	0
13ª	Almoço	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
	Jantar	Veg	Strogonoff de cogumelos	*1,6	372	89	2	1	12	2	5	0

Alergénios: (1) Glúten (1), (2) Ovos (2), (3) Peixe (3), (4) Soja (4), (5) Aipo (5), (6) Leite (6), (7) Crustáceos (7), (8) Amendoins (8), (9) Trigo (9), (10) Mostarda (10), (11) Sésamo (11), (12) Moluscos (12), (13) Frutos de casca rija (13), (14) 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 casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. E-mail: nutricao@euroessen.pt