

			*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
		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	*	277	66	2	0	9	2	2	2
		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	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
		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	Macedónia	*	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 Sevillhana 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	*	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
		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	*	317	76	3	0	11	2	2	3
		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	*	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
		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	*	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
		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	*	339	81	3	0	13	11	2	0
		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	Stroganoff de cogumelos	*1,6	372	89	2	1	12	2	5	0

Alérgenos: Glúten (1); Ovos (2); Peixe (3); Soja (4); Almíscar (5); Leite (6); Crustáceos (7); Amendoim (8); Trepas (9); Mostarda (10); Sésamo (11); Melancia (12); Frutos de casca rija (13); Bulbo (14).

Lenda: 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 menção 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 alergias/intolerâncias alimentares, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. E-mail: nutricao@euroessen.pt