

			*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
2ª	Almoço	Sopa	Alho-Francês	*	334	119	3	0	11	2	3
		Carne	Massa à Lavrador	*1,2	872	208	11	3	15	2	12
		Peixe	Peixe espiritual	*1,2,3,6,7,12	570	136	7	2	15	2	4
		Dieta	Abrótea cozida com batata	*3,7,12	313	75	1	0	8	1	10
		Veg	Omelete de queijo com arroz	*2,6	1022	244	10	3	30	0	10
3ª	Jantar	Sopa	Alface	*	318	75	4	1	10	2	0
		Carne	Croquetes de carne com arroz de feijão	*14	549	131	5	1	13	1	8
		Peixe	Arroz de peixe (pescada e red fish)	*3	484	116	1	0	12	0	14
		Dieta	Pernas de frango estufado simples com Arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12
		Veg	Pimentos Recheados	*6	208	49	3	1	3	2	2
4ª	Almoço	Sopa	Grão com Espinafres	*	327	78	3	0	11	1	3
		Carne	Perna de peru no forno com laranja e batata	*1,2,4,6,13,14	530	127	9	2	9	2	7
		Peixe	Carapau grelhado c/ batata cozida e molho verde	1,2,3,4,7,11,10,12	608	145	3	1	17	1	12
		Dieta	Solha grelhada com salada de legumes	*3,7,12	303	72	3	1	2	2	10
		Veg	Seitan à lagareiro	*1,4	347	83	1	0	15	2	3
5ª	Jantar	Sopa	Legumes	*	289	68	3	1	10	2	0
		Carne	Macarronada de carnes	*1,2	958	229	12	3	19	2	12
		Peixe	Paloco com natas	*1,3,6	570	136	7	2	15	2	4
		Dieta	Jardineira simples de peru	*	636	152	10	3	8	1	8
		Veg	Macarronada de feijão e legumes	*1,2,4,6,10	573	137	2	0	24	2	5
6ª	Almoço	Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2
		Carne	Frango frito com esparguete	*1,2,4,10	1236	295	8	1	45	2	13
		Peixe	Atum à Brás	*1,3,7,12	768	184	5	1	24	1	10
		Dieta	Tintureira estufada com Arroz	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10
		Veg	Salada de fusilli com grão de bico e ovo ralado	*1,2	401	96	6	1	9	1	5
7ª	Jantar	Sopa	Agrião	*	259	62	1	0	7	0	6
		Carne	Esparguete à Bolonhesa	*1,2,4,10,14	924	221	7	2	27	2	12
		Peixe	Rissóis de camarão com salada russa	*3,7,12,14	409	98	2	1	10	1	10
		Dieta	Frango grelhado com arroz	*3	828	198	4	1	30	0	10
		Veg	Quiche de legumes	*1,2,4,6,10	627	199	6	2	19	2	6
8ª	Almoço	Sopa	Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2
		Carne	Ervilhas com ovos escalfados e chouriço	*2	162	39	2	1	3	1	3
		Peixe	Canelones de peixe	1,2,3,4,7,11,10,12	886	212	9	2	20	2	13
		Dieta	Pescada estufada com batata cozida	*3,7,12	390	93	2	1	10	1	8
		Veg	Courgette Panada com Arroz	*1,2	998	239	9	2	34	1	5
9ª	Jantar	Sopa	Juliana	*	289	68	3	1	10	2	0
		Carne	Moelas de tomatada com arroz	*14	453	108	4	1	14	1	6
		Peixe	Potas à bordalesa com batata cozida	*3,7,12	344	82	1	0	9	1	8
		Dieta	Febras Grelhadas com Arroz de Legumes	*14	628	150	7	1	18	1	9
		Veg	Massa Tricolor Gratinada com Ovo Ralado	*1,4,5,10	627	193	6	2	17	2	6
10ª	Almoço	Sopa	Caldo-Verde	*4,6	411	98	3	1	15	1	3
		Carne	Roti de peru massa	*1,2,4,6,13,14	481	115	8	1	9	2	8
		Peixe	Filetes no forno com puré	*1,3,7,12	465	111	4	1	12	1	7
		Dieta	Red fish cozido com batata cozida	*3	390	93	2	1	10	1	8
		Veg	Tomates recheados	*6	321	76	3	0	9	2	4
11ª	Jantar	Sopa	Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2
		Carne	Almôndegas estufadas com massa	*1,2,4,10	955	228	6	1	37	3	6
		Peixe	Petinga Frita com Arroz de Legumes	*1,3,7,12	825	197	7	1	25	1	9
		Dieta	Hambúrguer misto grelhado com arroz de legumes								
		Veg	Lasanha de soja	*1,2,4,6,13,14	368	87	3	1	12	2	3
12ª	Almoço	Sopa	Canja de galinha	*1,2							
		Carne	Feijoada à transmontana	*4,6	550	131	9	2	3	1	9
		Peixe	Calamares com arroz de tomate	*1,2,3,12	344	82	1	0	9	1	8
		Dieta	Cavala escalada com batata cozida	*3,7,12	409	98	2	1	10	1	10
		Veg	Lentilhas com legumes	*	626	149	4	1	23	2	5
13ª	Jantar	Sopa	Alface	*	318	76	3	0	11	2	2
		Carne	Carne de porco à portuguesa	*14	546	131	7	1	10	1	6
		Peixe	Medalhões de pescada estufados com arroz	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10
		Dieta	Frango grelhado com arroz	*	828	198	4	1	30	0	10
		Veg	Hambúrguer de Quinoa	*1,4	627	193	6	2	17	2	6
14ª	Almoço	Sopa	Lombardo	*							
		Carne	Stroganoff com arroz	*14	955	228	6	1	37	3	6
		Peixe	Filetes no forno com molho de cenoura	*1,3,7,12	806	192	4	1	30	1	8
		Dieta	Pescada cozida com legumes	*3,7,12	390	93	2	1	10	1	8
		Veg	Feijão estufado com legumes e cogumelos	*	283	67	3	0	6	2	3
15ª	Jantar	Sopa	Creme de legumes	*	318	76	3	0	11	2	2
		Carne	Pernas de frango assadas com arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12
		Peixe	Massada de peixe e delicias do mar	*3,7,12	825	197	7	1	25	1	9
		Dieta	Costeletas de porco grelhadas	*	605	874	13	3	35	2	15
		Veg	Empadão de legumes	*1,2,4,6,13,14	372	89	2	1	12	2	5

Alérgicos: (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) Tremçoços (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= Apicacres 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