

			*ALERG	VE (g)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC (g)	PR (g)	SAL (g)	
2ª	Almoço	Sopa	Creme de legumes	*	339	81	3	0	13	11	2	0
		Carne	Almôndegas de Tomatada com Esparguete	*1,2,4,14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Caldeirada de lulas	*3,7,12,14	259	86	1	0	10	1	8	0
		Dieta	Arinca no Forno com Arroz	*3	825	197	4	1	30	0	10	0
		Veg	Feijoada de Legumes	*	283	67	3	0	6	2	3	1
3ª	Jantar	Sopa	Canja	*1,2	286	75	2	0	9	2	3	2
		Carne	Carne estufada (pá de porco) com legumes e massa	*1	401	96	6	1	9	1	5	1
		Peixe	Alhada de Cação com Arroz	*1,3,7,12	840	200	3	1	31	0	11	1
		Dieta	Grelhada Simples com Arroz de Cenoura	*4,14	763	183	8	1	25	1	12	1
		Veg	Soja Estufada com Espirais	*1,2,4,14	928	222	5	1	35	3	9	0
4ª	Almoço	Sopa	Couve-Flor	*	317	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Moelas de tomatada com arroz	*14	273	65	1	0	2	1	9	0
		Peixe	Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Tomate	*1,2,3	946	226	7	1	34	1	5	1
		Dieta	Coelho Estufado com Batata Cozida	*	487	116	7	1	10	1	9	1
		Veg	Massa Gratinada com Legumes	*1,2,6	627	199	6	2	19	2	6	0
5ª	Jantar	Sopa	Cenoura	*	281	67	2	0	10	2	0	2
		Carne	Cataplana de Porco com Batata Cozida	*14	486	116	5	1	10	1	7	1
		Peixe	Peixe no Forno (tintureira) com Molho de Marisco e Arroz	*1,3,7,12	781	187	3	1	31	1	7	0
		Dieta	Empadão de Peixe	*1,2,3,4,6,7,12,13,14	372	89	2	1	12	2	5	0
		Veg	Lentilhas Estufadas com Arroz de Legumes	*	626	149	4	1	23	2	5	1
6ª	Almoço	Sopa	Hortaliça	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Massa à Lavrador	*1,2	872	208	11	3	15	2	12	1
		Peixe	Pescada à Meunier com Arroz	*1,3,6,7,12	861	206	4	2	31	0	11	1
		Dieta	Peixe ao Court-bouillon com Batata Cozida	*3,7,12,14	301	72	1	0	11	1	6	0
		Veg	Courgette Grelhada com Arroz de Feijão	*	692	166	4	1	28	2	3	1
7ª	Jantar	Sopa	Abobora	*	412	77	5	2	9	3	1	2
		Carne	Peru Estufado com Arroz	*14	904	216	9	1	30	1	9	1
		Peixe	Peixe Gratinado no Forno com Batata Cozida	*1,3,6,7,12	361	87	1	1	10	1	8	1
		Dieta	Escalopes de Porco com Massa	*1,2,4,10	442	835	8	2	35	2	14	1
		Veg	Grão Estufado com Massa e Hortaliça	*1,2,4,10	976	233	5	1	39	3	8	1
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	Filetes Dourados com Salada Russa	*1,2,3,7,12	461	110	4	1	10	1	10	1
		Dieta	Mini Cozido	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Veg	Ovos Verdes com Arroz	*2	935	223	7	2	29	0	9	0
9ª	Jantar	Sopa	Ervilha	*	465	120	4	1	8	1	6	1
		Carne	Tortilha de frango	*2	699	145	6	2	2	1	10	1
		Peixe	Solha com Açorda de Tomate	*1,2,3,7,12	663	159	8	2	11	1	13	1
		Dieta	Pescada Estufada com Arroz	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Sonhos de Legumes com Arroz de Ervilhas	*1,2	882	211	5	1	36	2	5	0
10ª	Almoço	Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Perna de porco assada com batata frita	*14	604	145	8	2	10	2	2	2
		Peixe	Solha com Açorda de Tomate	*1,2,3,7,12	663	159	8	2	11	1	13	1
		Dieta	Caldeirada Simples de Peixe	*3,7,12	368	88	2	0	8	1	10	0
		Veg	Tofu estufado com grão-de-bico e Arroz Branco	*1,4	526	126	2	0	22	1	4	0
11ª	Jantar	Sopa	Creme de legumes	*	339	81	3	0	13	11	2	0
		Carne	Bifes de Frango com massa	*1,2	496	119	5	1	10	1	7	1
		Peixe	Abrótea Grelhada com Batata cozida e Hortaliça	*3,7,12	891	211	2	0	35	2	12	0
		Dieta	Jardineira simples de carnes	*	755	180	8	2	16	0	11	0,1
		Veg	Legumes Salteados c/ Cogumelos e Esparguete	*1,2	879	210	4	1	36	3	6	1
12ª	Almoço	Sopa	Lombardo	*	277	66	2	0	9	2	2	2
		Carne	Arroz de Aves	*14	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe	Salada de tentaculos de potas	*3,7,12	344	82	1	0	9	1	8	0,3
		Dieta	Tintureira estufada simples	*3,7,12	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg	Legumes com natas	*2,6	626	149	4	1	23	2	5	1
13ª	Jantar	Sopa	Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2	3
		Carne	Pernas de frango assadas com batata assada	*	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Bacalhau (paloco)com natas	*1,3,6	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta	Carapau grelhado com batata cozida	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Hambúrguer de Espinafres	*1,2,5,6	627	193	6	2	17	2	6	0
14ª	Almoço	Sopa	Brócolos	*	270	61	2	0	8	2	2	2
		Carne	Feijoada à transmontana	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Arroz de marisco	*3,7,12,14	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta	Bifes de peru grelhados	*	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg	Omelete de queijo	*2,6	283	67	3	0	6	2	3	1
15ª	Jantar	Sopa	Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2	2
		Carne	Jardineira de vitela	*14	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe	Salada russa com atum	*2,3	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta	Vitela estufada	*	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg	Pataniscas de legumes	*1,2	372	89	2	1	12	2	5	0

Alérgenos: (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) Melancos (12), (13) Frutos de casca rija (13), (14) Bullitos (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 entidade 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