

		*ALERG	VE (kJ)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC (g)	(g)	PR (g)	(g)	SAL (g)	(g)
2ª	Almoço	Sopa Espinafres	*	286	69	1	0	7	0	6	0,5		
		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	727	173	4	1	25	1	9	0		
		Dieta Intureira no Forno com Batata Cozida com Legum	*3	340	82	1	0	8	1	10	1		
3ª	Almoço	Veg Beringela Panada com Legumes	*1,2	785	189	7	1	26	2	4	1		
		Sopa Lombardo	*	268	70	1	0	7	0	6	1		
		Carne Arroz à Valênciana	*1;3;4;5;6;7;10;12;14;	446	107	2	1	12	1	9	0,2		
		Peixe Rissóis de Camarão com arroz	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	2183	521	16	3	81	2	10	0		
4ª	Almoço	Dieta	*14	881	211	8	2	29	0	10	1		
		Veg Tomates Recheados	*6	638	152	3	1	26	2	4	0		
		Sopa Creme de Alface	*	294	76	3	0	10	1	2	3		
		Carne Esparguete à Bolonesa	*1,14	924	221	7	2	27	2	12	0		
5ª	Almoço	Peixe Pescada Frita com Açorda de Coentros	*1,2,3	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		
		Sopa Nabiça	*	271	68	1	0	7	0	6	1		
6ª	Almoço	Carne Jardineira de Carne	*14	673	161	10	3	8	1	9	1		
		Peixe Peixe à Assis	*2,3,14	485	116	5	1	11	1	7	0		
		Dieta Filetes no Forno com Molho de Cenoura	*1,3	351	84	2	0	11	1	7	1		
		Veg Salada fria de massa com legumes	*1;2	401	96	6	1	9	1	5	1		
7ª	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	768	184	5	1	24	1	10	1		
		Dieta Hambúrguer Grelhado com Arroz	*1,2,3,4,5,7,10,11,14	891	214	5	2	34	1	8	0		
8ª	Almoço	Veg Salada de grão de bico com ovo ralado	*2	401	96	6	1	9	1	5	1		
		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		
9ª	Almoço	Dieta Peixe Estufado com Salada de Legumes	*3	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		
		Sopa Feijão com Couve	*	298	71	2	0	10	2	3	2		
		Carne Vitela no Forno com Molho de Ananás e Puré	*2,6,14	545	130	7	2	11	4	7	1		
10ª	Almoço	Peixe Peixe à Brás (PESCADA)	*2,3	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	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0		
		Sopa Macedonia	*	281	67	2	0	10	2	2	2		
11ª	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;4;8;12;	585	140	5	1	17	1	6	0,2		
		Dieta Carapau Grelhado	*3	369	88	2	0	10	1	8	0		
		Veg Bolonhesa de Soja	*1,4,14	553	132	4	1	19	2	6	0		
12ª	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	*3	985	246	12	2	30	1	10	1		
		Dieta Costeletas Grelhadas com Massa	*1	605	874	13	3	35	2	15	1		
13ª	Almoço	Veg Feijoada de Legumes	*	283	67	3	0	6	2	3	1		
		Sopa Creme de Legumes	*	281	67	2	0	10	2	2	2		
		Carne Lombo de Porco Fingido com Batata Loira	*1,2,14	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		
14ª	Almoço	Dieta Marmotinhas estufadas com arroz	*3	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	*2										
		Carne Feijoada à portuguesa	*14	550	131	9	2	3	1	9	1		
15ª	Almoço	Peixe Calamares com arroz de tomate	*2,6;12;14;	344	82	1	0	9	1	8	0,3		
		Dieta Cavala escalada com batata cozida	*3	409	98	2	1	10	1	10	0		
		Veg Lentilhas com legumes	*	626	149	4	1	23	2	5	1		
		Sopa Espinafres	*										
16ª	Almoço	Carne Pá porco Assada com Massa	*14	546	131	7	1	10	1	6	1		
		Peixe Rissóis de Pescada com arroz	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	2183	521	16	3	81	2	10	0		
		Dieta Abrótea estufada simples	*3	828	198	4	1	30	0	10	0		
		Veg Hambúrguer Grelhado de Legumes	*1,2,6,11	627	193	6	2	17	2	6	0		
17ª	Almoço	Sopa Lombardo	*										
		Carne Vitela estufada com legumes	*	955	228	6	1	37	3	6	1		
		Peixe Fritada Mista com arroz de Tomate	*1,3	806	192	4	1	30	1	8	0		
		Dieta Cozido Simples	*	390	93	2	1	10	1	8	0		
18ª	Almoço	Veg Ovos mexidos com Pickles	*2,6	283	67	3	0	6	2	3	1		
		Sopa Creme de legumes	*										
		Carne Arroz de nato	*	1016	243	11	2	29	0	12	1		
		Peixe Peixe cozido com todos	*3,6	825	197	7	1	25	1	9	0		
19ª	Almoço	Dieta Bifes de porco grelhados	*3,6	605	874	13	3	35	2	15	1		
		Veg											
		Sopa											
		Carne											



\* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: qualidade@euroessen.pt.

Declaração Nutricional para valores médios de 100 g ou 100 ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da Informação disponibilizada pelos fornecedores (MSN Euroessen). Legenda: Alerg. - Alérgicos; VE - Energia (kJ); g - gramas; kcal (kcal); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AC - Açúcares; PR - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.