

		*ALERG	VE	(kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC (g)	(g)	PR (g)	SAL (g)	(g)
<b>2ª</b>	<b>Almoço</b>	Sopa Macedonia	*	281	67	2	0	10	2	2	2	2	
		Carne Carne Estufada com Massa à Primavera	*1	401	96	6	1	9	1	5	1		
		Peixe Lasanha de Atum com Legumes	*1,2,3,6	892	213	9	2	21	2	13	1		
		Dieta Carapau grelhado com legumes e batata cozida	*3	303	72	3	1	2	2	10	0		
<b>3ª</b>	<b>Jantar</b>	Veg Salada de massa com soia e legumes	*1;2;4	501	149	9	2	11	2	5	1		
		Sopa Alface	*	294	76	3	0	10	1	2	3		
		Carne Frango Assado com Batata Assada	*14	605	145	8	2	9	1	8	1		
		Peixe Abrótea à Francesa com Arroz de Cenoura	*1,2,3	797	190	5	1	26	1	10	1		
<b>4ª</b>	<b>Almoço</b>	Dieta Fígado Grelhado com Batata Cozida	*	431	103	7	1	10	1	11	1		
		Veg Tomate Recheado com Arroz de Ervilhas	*6	638	152	3	1	26	2	4	0		
		Sopa Couve flor	*1	631	151	1	0	23	2	12	0		
		Carne Feijoada à portuguesa	*14	546	131	7	1	10	1	6	1		
<b>5ª</b>	<b>Jantar</b>	Peixe Peixe com Natas	*1,3,6	570	136	7	2	15	2	4	0		
		Dieta Solha Grelhada com Salada de Legumes	*3	303	72	3	1	2	2	10	0		
		Veg Tortilha de legumes	*2	932	223	8	2	30	0	8	1		
		Sopa Juliana	*	281	67	2	0	10	2	2	2		
<b>6ª</b>	<b>Almoço</b>	Carne Goulash à Hungara com Massa	*1,14	883	211	10	2	18	2	10	1		
		Peixe Filetes Dourados com Arroz de Ervilhas	*1,2,3	820	196	5	1	26	1	11	1		
		Dieta Vitela assada simples com Espirais	*1	572	866	9	3	35	2	13	0		
		Veg Strogonoff de Cogumelos	*1,6	974	233	7	2	35	2	7	1		
<b>7ª</b>	<b>Jantar</b>	Sopa Lombardo	*	277	66	2	0	9	2	2	2	2	
		Carne Carne de porco à portuguesa	*14	550	131	9	2	3	1	9	1		
		Peixe Pescada à Colbert com Arroz Branco	*1,2,3	947	226	7	2	31	0	10	1		
		Dieta Mini Cozido	*	534	128	5	2	10	1	10	0		
<b>8ª</b>	<b>Almoço</b>	Veg Omelete de Legumes	*2	886	212	7	2	30	1	7	1		
		Sopa Espinafres	*	286	69	1	0	7	0	6	1		
		Carne Rissóis de Carne com Arroz de Cenoura	*1,2,3,4,5,6,7,10	1018	243	8	1	37	2	6	0		
		Peixe Filetes à Delícia com Arroz	*1,2,3,6,7	553	139	2	1	24	2	5	0		
<b>9ª</b>	<b>Jantar</b>	Dieta Rolinhos de abrotea com puré	*2,3	450	108	4	1	12	1	6	0		
		Veg Tomates Recheados com Arroz de Ervilhas	*6	638	152	3	1	26	2	4	0		
		Sopa Caldo-Verde	*14	411	98	3	1	15	1	3	1		
		Carne Arroz de pato	*14	830	199	5	2	31	1	7	0		
<b>10ª</b>	<b>Almoço</b>	Peixe dinha de Peixe (delícias de mar e abrótea) com	*2,3	450	108	4	1	12	1	6	0		
		Dieta Febras Grelhadas com Arroz	*14	881	211	8	2	29	0	10	1		
		Veg Jardineira de tofu	*4	367	88	1	0	15	2	3	0		
		Sopa Cenoura	*	294	70	3	0	10	2	1	3		
<b>11ª</b>	<b>Jantar</b>	Carne Pá de Porco com Ervilhas e Ovos Escalfados	*2,14	830	199	5	2	31	1	7	0		
		Peixe Pargo Mulato no Forno com Batata Assada	*3	388	93	2	0	9	1	9	0		
		Dieta Red fish estufado com legumes e arroz	*3	340	82	1	0	8	1	10	1		
		Veg Massa Tricolor Gratinada	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0		
<b>12ª</b>	<b>Almoço</b>	Sopa Creme de Ervilhas	*	344	82	3	0	12	2	3	3		
		Carne Frango Grelhado com Arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12	1		
		Peixe Bacalhau que nunca chega	*2,3,14	559	134	7	1	13	1	5	1		
		Dieta Hambúrguer Grelhado com Arroz	*1,2,3,4,5,6,7,10	891	214	5	2	34	1	8	0		
<b>13ª</b>	<b>Jantar</b>	Veg Salada Fria de Grão com Legumes e Ovo	*2	373	89	2	1	13	2	4	1		
		Sopa Alho francês	*	318	76	3	0	11	2	2	3		
		Carne Bife de Porco à Nicola com Arroz	*6,14	1293	314	13	3	30	1	14	2		
		Peixe Acepipes de Peixe com Arroz	*1,2,3,4,5,6,7,10	1170	280	13	2	35	0	5	0		
<b>14ª</b>	<b>Almoço</b>	Dieta Salmão grelhado com batata e legumes	*2,3	450	108	4	1	12	1	6	0		
		Veg Empadão de Legumes	*2,6	322	103	2	1	12	2	2	0		
		Sopa Alface	*2										
		Carne Entrecosto no forno com batata	*14	550	131	9	2	3	1	9	1		
<b>15ª</b>	<b>Jantar</b>	Peixe Meia desfeita de Paloco	*2,3,6,12;14;	344	82	1	0	9	1	8	0,3		
		Dieta Bife de peru com massa	*3	409	98	2	1	10	1	10	0		
		Veg Omelete de Legumes	*2	626	149	4	1	23	2	5	1		
		Sopa Legumes	*										
<b>16ª</b>	<b>Almoço</b>	Carne Massada de vitela	*	546	131	7	1	10	1	6	1		
		Peixe Arroz de Polvo	*1,2,3,4,5,6,7,10	2183	521	16	3	81	2	10	0		
		Dieta Cavala grelhada com batata cozida	*3	828	198	4	1	30	0	10	0		
		Veg Bolonhesa de soja	*1,2,6,11	627	193	6	2	17	2	6	0		
<b>17ª</b>	<b>Jantar</b>	Sopa Brocolos	*										
		Carne Peru estufado com batata cozida	*	955	228	6	1	37	3	6	1		
		Peixe Feijão frade com bolos de bacalhau	*1,3,6,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0		
		Dieta Frango Grelhado com Arroz	*	390	93	2	1	10	1	8	0		
<b>18ª</b>	<b>Almoço</b>	Veg Legumes à brás	*2	283	67	3	0	6	2	3	1		
		Sopa Brocolos	*										
		Carne Frango com natas	*	1016	243	11	2	29	0	12	1		
		Peixe Empadão de bacalhau com legumes	*2,3,6,	825	197	7	1	25	1	9	0		
<b>19ª</b>	<b>Jantar</b>	Dieta Peixe cozido com todos	*3	605	874	13	3	35	2	15	1		
		Veg Espargos com ovos mexidos	*2,6	372	89	2	1	12	2	5	0		

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 (DQNS Euroessen). Legenda: Alerg. - Alergénios; VE - Energia (quilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AC - Açúcares; PR - Proteínas; SAL - g - grams.

**Substâncias em produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



\* 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](mailto:qualidade@euroessen.pt).