

		*ALERG	VE (kJ)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC (g)	PR (g)	SAL (g)	
2 ^a	Almoço	Sopa Juliana	*	289	68	3	1	10	2	0	2
		Carne Roti de Perú com Puré	*2, 6, 14	481	115	8	1	9	2	8	1
		Peixe Carapau no Forno com Batata cozida	*3	401	96	3	1	9	1	8	0
		Dieta Hambúrguer Grelhado com Massa	*1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 14	1041	249	5	1	40	3	11	0
		Veg Massa Tricolor Gratinada com Ovo Ralado	*1, 2, 6	627	193	6	2	17	2	6	0
3 ^a	Almoço	Sopa Espinafres	*	294	70	3	0	10	2	1	3
		Carne Carne de Porco à Portuguesa	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe Filetes com molho de Pimentos e Arroz	*1, 3	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3	313	75	1	0	8	1	10	1
		Veg Legumes Salteados com Esparguete	*1	894	213	5	1	36	3	6	0
4 ^a	Almoço	Sopa Vitela estufada com Arroz de Tomate	*1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Carne Peixe à Brás (Filetes de Pescada)	*2, 3	444	106	3	0	12	1	6	0
		Dieta Solha Grelhada com Salada de Legumes	*3	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veg Arroz de seitan com ervilhas	*1, 4; 11; 13	459	110	2	0	21	1	3	0
		Sopa Alho francês	*	318	76	3	0	11	2	2	3
5 ^a	Almoço	Carne Perna de Porco no Forno com Arroz	*14	974	233	8	2	30	1	9	1
		Peixe Redfish de cebolada com batata assada	*3	410	98	3	1	9	1	8	0
		Dieta Perú estufado simples com Legumes	*	601	144	8	2	10	1	7	0
		Veg Pataniscas de Feijão-Verde	*1, 2	777	186	7	1	26	2	4	0
		Sopa Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
6 ^a	Almoço	Carne Frango de fricassé com arroz	*1, 4; 6; 14;	809	193	9	2	16	0	11	0,3
		Peixe Açorda de Marisco	*1, 2, 7, 12, 14	268	64	2	1	6	1	6	1
		Dieta Mini Cozido (frango, vitela)	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Veg Ovos Mexidos com Arroz de Legumes	*2	749	179	9	2	18	1	8	1
		Sopa Macedonia	*	280,78	67,11	2,38	0,35	9,65	2,27	1,64	2,25
7 ^a	Almoço	Carne Strogonoff com Arroz de Passas	*6	1069	256	11	4	30	7	9	1
		Peixe Arinca Frita com Salada Russa	*1, 3	479	114	4	1	11	1	9	1
		Dieta Pescada Cozida com Legumes	*3	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg Empadão de Legumes	*2, 3, 6	372	89	2	1	12	2	5	0
		Sopa Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2	2
8 ^a	Almoço	Carne Rancho	*1, 14	874	209	11	3	15	2	12	1
		Peixe Canelones de Atum	*1, 2, 3, 6	886	212	9	2	20	2	13	1
		Dieta Frango Grelhado com Arroz	*	1011	242	9	3	30	1	9	0
		Veg Courgette Panada com Arroz	*1, 2	998	239	9	2	34	1	5	1
		Sopa Juliana	*	289	68	3	1	10	2	0	2
9 ^a	Almoço	Carne Arroz à porto antigo	*2, 6, 14	991	237	14	5	19	0	8	1
		Peixe Bacalhau à Delícia	*1, 2, 3, 6, 7	361	99	2	1	12	2	6	1
		Dieta Cavala Grelhada com legumes	*	484	116	7	1	10	1	8	0
		Veg Lentilhas Estufadas com Arroz	*	879	210	5	1	35	1	6	1
		Sopa Primavera	*	224	53	2	0	8	2	2	1
10 ^a	Almoço	Carne Febras com Arroz	*14	881	211	8	2	29	0	10	1
		Peixe Tranches de Granadeiro com Puré e Legumes	*2, 3, 6	499	119	5	2	9	1	10	0
		Dieta Pernas de Frango estufadas com Macarrão	*1	1166	279	11	2	35	2	15	1
		Veg Sonhos de Legumes	*1, 2	699	167	6	1	23	2	4	0
		Sopa Abobora	*	412	77	5	2	9	3	1	2
11 ^a	Almoço	Carne Esparguete à Bolonhesa	*1, 14	924	221	7	2	27	2	12	0
		Peixe Empadão de Peixe (ABROTEA) com Espinafres	*2, 3, 6	345	83	2	1	11	2	5	0
		Dieta Filetes de pescada Estufados com Arroz	*3	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg Bolonhesa de Soja	*1, 4, 14	553	132	4	1	19	2	6	0
		Sopa Couve flor	*2								
12 ^a	Almoço	Carne Costeletas à Salsicheiro	*14	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe Pescada no forno com molho de cenoura	* 2, 612; 14;	344	82	1	0	9	1	8	0,3
		Dieta vitela cozida com legumes	*	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg Rancho Vegetariano	*	626	149	4	1	23	2	5	1
		Sopa Espinafres	*								
13 ^a	Almoço	Carne Perna de peru assada no forno	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe Bolinhos de Bacalhau com arroz	*1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg Salada de couscous	*1, 2, 6, 11	627	193	6	2	17	2	6	0
		Sopa Lombardo	*								
14 ^a	Almoço	Carne Perna de porco à padeiro	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe Potas estufadas com arroz	*1, 3	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta Bifes de frango grelhados	*	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg Feijoada de Legumes	*	283	67	3	0	6	2	3	1
		Sopa Creme de legumes	*								
15 ^a	Almoço	Carne Vitela à Rosa do Adro	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe Peixe à delicia	*2, 3, 6,	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta Redfish grelhado com batata assada	*3, 6	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg Strogonoff de cogumelos	*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 (ANSA Euroessen). Legenda: Alerg.: Alérgicos; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AC - Açúcares; PR - Proteínas; SAL - R - gramas.

Substâncias ou 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.

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



1. Glúten



2. Ovos



3. Peixe



4. Soja



5. Alga



6. Leite



7. Crustáceos



8. Amendoim



9. Tremoço



10. Mostarda



11. Sésamo



12. Melissico



13. Frutos Casca Rija



14. Dioxidio de enxofre e sulfitos

* 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.