

		*ALERG	VE (kJ)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC (g)	PR (g)	SAL (g)	
2ª	Almoço	Sopa Creme de Legumes	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne Almôndegas de Tomatada com Esparguete	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe Caldeirada de lulas	*12	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
Jantar	Almoço	Sopa Cania	*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	840	200	3	1	31	0	11	1
		Dieta Grelhada Simples com Arroz de Cenoura	*	763	183	8	1	25	1	12	1
		Veg Soja Estufada com Espirais	*1,4,14	928	222	5	1	35	3	9	0
3ª	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	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0
Jantar	Almoço	Sopa Cenoura	*	281	67	2	0	10	2	0	2
		Carne Cataplana de Porco com Batata Cozida	*12,14	486	116	5	1	10	1	7	1
		Peixe Peixe no Forno (tintureira) com Molho de Marisco e Arroz	*1,3,6,7,14	781	187	3	1	31	1	7	0
		Dieta Empadão de Peixe	*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0
		Veg Lentilhas Estufadas com Arroz de Legumes	*	626	149	4	1	23	2	5	1
4ª	Almoço	Sopa Hortalica	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne Massa à Lavrador	*1,14	872	208	11	3	15	2	12	1
		Peixe Pescada à Meunier com Arroz	*1,3,6	861	206	4	2	31	0	11	1
		Dieta Peixe ao Court-bouillon com Batata Cozida	*3,14	301	72	1	0	11	1	6	0
		Veg Courgette Grelhada com Arroz de Feijão	*	692	166	4	1	28	2	3	1
Jantar	Almoço	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	*3,6	361	87	1	1	10	1	8	1
		Dieta Escalopes de Porco com Massa	*1,14	442	835	8	2	35	2	14	1
		Veg Grão Estufado com Massa e Hortalica	*1	976	233	5	1	39	3	8	1
5ª	Almoço	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
		Peixe Filetes Dourados com Salada Russa	*1,2,3	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
Jantar	Almoço	Sopa Ervilha	*	465	120	4	1	8	1	6	1
		Carne Tortilha de frango	*1;2;6;14	699	145	6	2	2	1	10	1
		Peixe Solha com Açorda de Tomate	*1,2,3	663	159	8	2	11	1	13	1
		Dieta Pescada Estufada com Arroz	*3	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
6ª	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	663	159	8	2	11	1	13	1
		Dieta Caldeirada Simples de Peixe	*3	368	88	2	0	8	1	10	0
		Veg Tofu estufado com grão-de-bico e Arroz Branco	*4	526	126	2	0	22	1	4	0
Jantar	Almoço	Sopa Creme de Legumes	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne Bifes de Frango com massa	*14	496	119	5	1	10	1	7	1
		Peixe Abrótea Grelhada com Batata cozida e Hortalica	*1,3	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	879	210	4	1	36	3	6	1
7ª	Almoço	Sopa Lombardo	*2								
		Carne Arroz de Aves	*14	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe Salada de tentaculos de potas	* 2,3,6;12;14;	344	82	1	0	9	1	8	0,3
		Dieta Tintureira estufada simples	*3	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg Legumes com natas	*2,6	626	149	4	1	23	2	5	1
Jantar	Almoço	Sopa Espinafres	*								
		Carne Pernas de frango assadas com batata assada	*	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe Bacalhau (paloco)com natas	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta Carapau grelhado com batata cozida	*3	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg Hambúrguer de Espinafres	*1,2,6,11	627	193	6	2	17	2	6	0
8ª	Almoço	Sopa Brocolos	*								
		Carne Feijoada à transmontana	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe Arroz de marisco	*1,3,7,12	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	283	67	3	0	6	2	3	1
9ª	Almoço	Sopa Legumes	*								
		Carne Jardineira de vitela	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe Salada russa com atum	*2,3,6,	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta Vitela estufada									
		Veg									

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 (OSGA Euroessen). Legenda: Alerg. - Alergenos; VE - Energia (Kilojoules e Kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Açúcares; HC - Hidratos de Carbono; AC - Proteínas; PR - Sal; e - 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.