

		*ALERG	VE	(kJ)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC	(g)	PR	(g)	SAL	(g)
2ª	Almoço	Sopa Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2	2	2		
		Carne Hambúrguer de Cebolada com Massa	*1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 14	1553	372	12	3	47	5	17	1			
		Peixe Saladinha de Atum	*3	520	62	2	0	7	1	4	0			
		Dieta Red-fish estufado com puré	*2, 3, 4, 6	423	101	3	1	12	1	6	1			
3ª	Almoço	Sopa Lentilhas Estufadas com Arroz	*	879	210	5	1	35	1	6	1			
		Carne Alface	*	318	75	4	1	10	2	0	2			
		Peixe Fígado à portuguesa	*14	520	124	6	2	2	0	16	0			
		Dieta Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3	313	75	1	0	8	1	10	1			
4ª	Almoço	Sopa Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3			
		Carne Rancho	*1, 2, 4, 6, 11	1318	315	16	5	22	1	20	1			
		Peixe Pescada assada com batata assada	*3	390	93	2	1	10	1	8	0			
		Dieta Frango Assado simples com Arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12	1			
5ª	Almoço	Sopa Couve-Flor	*	317	76	3	0	11	2	2	3			
		Carne Panados de porco com arroz de tomate	*1, 2, 4, 8	624	149	6	1	17	0	8	0			
		Peixe Massada de peixe	*1, 2, 3	397	95	2	0	12	1	8	1			
		Dieta Marmota no forno com arroz	*3	465	111	1	0	15	0	9	0			
6ª	Almoço	Sopa Massa gratinada com legumes e cogumelos	*1, 2, 6	429	103	4	1	12	1	5	0			
		Carne Nabiças	*	263	63	2	0	9	2	2	2			
		Peixe Lasanha de Carne com Legumes	*1, 2, 6, 14	376	90	4	2	8	1	6	1			
		Dieta Pastéis de Bacalhau com Arroz	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 14	770	184	8	1	24	1	5	0			
7ª	Almoço	Sopa Arinca Estufada com Batata e Legumes	*3	368	88	3	1	8	1	8	0			
		Carne Feijoada de Cogumelos	*	753	180	4	1	32	1	4	1			
		Peixe Brocolos	*	270	61	2	0	8	2	2	2			
		Dieta Perna de Perú Estufada com Batata aos Cubos	*14	254	61	4	1	5	1	4	1			
8ª	Almoço	Sopa Empadão de Peixe (Filetes de pescada)	*2, 3, 6	372	89	2	1	12	2	5	0			
		Carne Costeletas Grelhadas com Arroz	*	1044	250	13	3	29	0	12	1			
		Peixe Tortilha Vegetariana	*2	429	102	4	1	13	2	2	0			
		Dieta Macedónia	*	306	73	2	0	10	2	2	2			
9ª	Almoço	Sopa Roíões de Porco com Migas de Couve	*1, 14	837	200	14	3	10	1	9	1			
		Carne Peixe Frito com Arroz de Tomate	*1, 3	745	178	5	1	22	1	10	1			
		Peixe Tintureira no forno com puré e Legumes	*3	344	82	2	0	8	1	9	1			
		Dieta Tofu mexido (com açafrão) e Arroz Branco	*4	549	131	2	0	23	0	3	0			
10ª	Almoço	Sopa Canja	*1, 2	286	75	2	0	9	2	3	2			
		Carne Tortilha à Espanhola	*2, 14	564	135	7	2	13	1	5	0			
		Peixe Lulas Estufadas com Arroz	*12, 14	808	193	4	1	29	0	9	1			
		Dieta Bifinhos de peru com Arroz	*	833	199	4	1	30	0	10	0			
11ª	Almoço	Sopa Legumes à Brás	*2	429	101	4	1	13	2	2	0			
		Carne Couve e Feijão	*	298	71	2	0	10	2	3	2			
		Peixe Frango à Passarinho com Batata Frita e Arroz	*1, 2	952	227	9	2	25	0	9	1			
		Dieta Peixe à Gomes de Sá (Abrotea)	*2, 3	225	54	2	1	6	1	3	0			
12ª	Almoço	Sopa Mini Cozido(frango, pá de porco)	*	534	128	5	2	10	1	10	0			
		Carne Ovos Verdes com Arroz	*2	935	223	7	2	29	0	9	0			
		Peixe Cenoura	*	281	67	2	0	10	2	0	2			
		Dieta Jardineira de Carne (Entrecosto)	*14	673	161	10	3	8	1	9	1			
13ª	Almoço	Sopa Rissóis de camarão com Arroz	*1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 14	1170	280	13	2	35	0	5	0			
		Carne Peixe Espada com Arroz	*3	344	82	2	0	8	1	9	1			
		Peixe Massa Gratinada	*1, 6	627	199	6	2	19	2	6	0			
		Dieta Lombardo	*2											
14ª	Almoço	Sopa Esparguete à Bolonhesa	*14	550	131	9	2	3	1	9	1			
		Carne Bacalhau à brás	* 2, 3, 6, 12, 14	344	82	1	0	9	1	8	0,3			
		Peixe Vitela estufada simples	*3	409	98	2	1	10	1	10	0			
		Dieta Lasanha de legumes	*2, 6	626	149	4	1	23	2	5	1			
15ª	Almoço	Sopa Legumes	*											
		Carne Strogonoff com arroz	*	546	131	7	1	10	1	6	1			
		Peixe Empadão de atum	*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			
16ª	Almoço	Sopa Soja estufada com cenoura e ervilhas	*1, 2, 6, 11	627	193	6	2	17	2	6	0			
		Carne Brocolos	*											
		Peixe Frango assado com Batata Frita e Arroz	*	955	228	6	1	37	3	6	1			
		Dieta Caldeirada de Potas	*1, 3, 6, 7, 12	806	192	4	1	30	1	8	0			
17ª	Almoço	Sopa Hambúrguer de aves grelhado com Massa	*1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 14	390	93	2	1	10	1	8	0			
		Carne Ervilhas com ovos escalfados	*2	283	67	3	0	6	2	3	1			
		Peixe Espinafres	*											
		Dieta Bifes de porco com cogumelos	*	1016	243	11	2	29	0	12	1			
18ª	Almoço	Sopa Red-fish no forno	*2, 3, 6,	825	197	7	1	25	1	9	0			
		Carne Solha no forno com arroz	*3	605	874	13	3	35	2	15	1			
		Peixe Pataniscas de legumes	*1, 6	372	89	2	1	12	2	5	0			
		Dieta												



* 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 (DGEA Euroessen). Legenda: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (Kilojoules e Kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AC - Açúcares; PR - Proteínas; SAL - g - gramas.