

		*ALERG	VE	(kJ)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC	(g)	PR (g)	SAL (g)	(g)
2ª	Almoço	Sopa Macedonia	*	281	67	2	0	10		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		
		Veg Salada de massa com soja e legumes	*1;2;4	501	149	9	2	11	2	5	1		
Jantar	Almoço	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		
		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		
3ª	Almoço	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		
		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		
Jantar	Almoço	Sopa Juliana	*	281	67	2	0	10	2	2	2		
		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		
4ª	Almoço	Sopa Lombardo	*	277	66	2	0	9	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		
		Veg Omelete de Legumes	*2	886	212	7	2	30	1	7	1		
Jantar	Almoço	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		
		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		
5ª	Almoço	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		
		Peixe Dinha de Peixe (delicias de mar e abrotea) 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		
Jantar	Almoço	Sopa Cenoura	*	294	70	3	0	10	2	1	3		
		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		
6ª	Almoço	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		
		Veg Salada Fria de Grão com Legumes e Ovo	*2	373	89	2	1	13	2	4	1		
Jantar	Almoço	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		
		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		
7ª	Almoço	Sopa											
		Carne											
		Peixe											
		Dieta											
		Veg											
8ª	Almoço	Sopa											
		Carne											
		Peixe											
		Dieta											
		Veg											
9ª	Almoço	Sopa											
		Carne											
		Peixe											
		Dieta											
		Veg											
10ª	Almoço	Sopa											
		Carne											
		Peixe											
		Dieta											
		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 (DQES Euroessen). Legenda: Alerg. - Alergénios; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Açúcares Simples; HC - Hidratos de Carbono; AC - Açúcares; PR - Proteínas; SAL - Sal; g - grams.

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.