

		*ALERG	VE	(k)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC	(g)	(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	1	
		Peixe Saladinha de Atum	*3	520	62	2	0	7	1	4	0	0	
		Dieta Red-fish estufado com puré	*2;3;4;6	423	101	3	1	12	1	6	1	1	
3ª	Almoço	Veg Lentilhas Estufadas com Arroz	*	879	210	5	1	35	1	6	1	1	
		Sopa Alface	*	318	75	4	1	10	2	0	2	2	
		Carne Fígado à portuguesa	*14	520	124	6	2	2	0	16	0	0	
		Peixe Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3	313	75	1	0	8	1	10	1	1	
4ª	Almoço	Dieta Febras Grelhadas com Arroz	*14	881	211	8	2	29	0	10	1	1	
		Veg Beringela Panada com Arroz	*1,2	1038	250	8	2	38	1	5	1	1	
		Sopa Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3	3	
		Carne Rancho	*1;2;4;6;11	1318	315	16	5	22	1	20	1	1	
5ª	Almoço	Peixe Pescada assada com batata assada	*3	390	93	2	1	10	1	8	0	0	
		Dieta Frango Assado simples com Arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12	1	1	
		Veg Jardineira de soja	*4	416	99	2	0	15	2	5	0	0	
		Sopa Couve-Flor	*	317	76	3	0	11	2	2	3	3	
6ª	Almoço	Carne Panados de porco com arroz de tomate	*1;2;4;8	624	149	6	1	17	0	8	0	0	
		Peixe Massada de peixe	*1;2;3	397	95	2	0	12	1	8	1	1	
		Dieta Marmota no forno com arroz	*3	465	111	1	0	15	0	9	0	0	
		Veg Massa gratinada com legumes e cogumelos	*1,2,6	429	103	4	1	12	1	5	0	0	
7ª	Almoço	Sopa Nabiças	*	263	63	2	0	9	2	2	2	2	
		Carne Lasanha de Carne com Legumes	*1,2,6,14	376	90	4	2	8	1	6	1	1	
		Peixe Pastéis de Bacalhau com Arroz	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 14	770	184	8	1	24	1	5	0	0	
		Dieta Arinca Estufada com Batata e Legumes	*3	368	88	3	1	8	1	8	0	0	
8ª	Almoço	Veg Feijoada de Cogumelos	*	753	180	4	1	32	1	4	1	1	
		Sopa Brocolos	*	270	61	2	0	8	2	2	2	2	
		Carne Perna de Perú Estufada com Batata aos Cubos	*14	254	61	4	1	5	1	4	1	1	
		Peixe Empadão de Peixe (Filetes de pescada)	*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0	0	
9ª	Almoço	Dieta Costeletas Grelhadas com Arroz	*	1044	250	13	3	29	0	12	1	1	
		Veg Tortilha Vegetariana	*2	429	102	4	1	13	2	2	0	0	
		Sopa Macedónia	*	306	73	2	0	10	2	2	2	2	
		Carne Roções de Porco com Migas de Couve	*1,14	837	200	14	3	10	1	9	1	1	
10ª	Almoço	Peixe Peixe Frito com Arroz de Tomate	*1,3	745	178	5	1	22	1	10	1	1	
		Dieta Tintureira no forno com puré e Legumes	*3	344	82	2	0	8	1	9	1	1	
		Veg Tofu mexido (com acafrão) e Arroz Branco	*4	549	131	2	0	23	0	3	0	0	
		Sopa Canja	*1;2	286	75	2	0	9	2	3	2	2	
11ª	Almoço	Carne Tortilha à Espanhola	*2,14	564	135	7	2	13	1	5	0	0	
		Peixe Lulas Estufadas com Arroz	*12,14	808	193	4	1	29	0	9	1	1	
		Dieta Bifinhos de peru com Arroz	*	833	199	4	1	30	0	10	0	0	
		Veg Legumes à Brás	*2	429	101	4	1	13	2	2	0	0	
12ª	Almoço	Sopa Couve e Feijão	*	298	71	2	0	10	2	3	2	2	
		Carne Frango à Passarinho com Batata Frita e Arroz	*1,2	952	227	9	2	25	0	9	1	1	
		Peixe Peixe à Gomes de Sá (Abrotea)	*2,3	225	54	2	1	6	1	3	0	0	
		Dieta Mini Cozido(frango, pá de porco)	*	534	128	5	2	10	1	10	0	0	
13ª	Almoço	Veg Ovos Verdes com Arroz	*2	935	223	7	2	29	0	9	0	0	
		Sopa Cenoura	*	281	67	2	0	10	2	0	2	2	
		Carne Jardineira de Carne (Entrecosto)	*14	673	161	10	3	8	1	9	1	1	
		Peixe Rissois de camarão com Arroz	*1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 14	1170	280	13	2	35	0	5	0	0	
14ª	Almoço	Dieta Peixe Espada com Arroz	*3	344	82	2	0	8	1	9	1	1	
		Veg Massa Gratinada	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0	0	
		Sopa Lombardo	*2										
		Carne Esparguete à Bolonhesa	*14	550	131	9	2	3	1	9	1	1	
15ª	Almoço	Peixe Bacalhau à brás	* 2, 3, 6;12;14;	344	82	1	0	9	1	8	0,3		
		Dieta Vitela estufada simples	*3	409	98	2	1	10	1	10	0	0	
		Veg Lasanha de legumes	*2,6	626	149	4	1	23	2	5	1	1	
		Sopa Legumes	*										
16ª	Almoço	Carne Stroganoff com arroz	*	546	131	7	1	10	1	6	1	1	
		Peixe Empadão de atum	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	2183	521	16	3	81	2	10	0	0	
		Dieta Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3	828	198	4	1	30	0	10	0	0	
		Veg Soja estufada com cenoura e ervilhas	*1,2,6,11	627	193	6	2	17	2	6	0	0	
17ª	Almoço	Sopa Brocolos	*										
		Carne Frango assado com Batata Frita e Arroz	*	955	228	6	1	37	3	6	1	1	
		Peixe Caldeirada de Potas	*1,3,6,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0	0	
		Dieta Hambúrguer de aves grelhado com Massa	*1,2,3,4,5,7,10,11,14	390	93	2	1	10	1	8	0	0	
18ª	Almoço	Veg Ervilhas com ovos escalfados	*2	283	67	3	0	6	2	3	1	1	
		Sopa Espinafres	*										
		Carne Bifes de porco com cogumelos	*	1016	243	11	2	29	0	12	1	1	
		Peixe Red-fish no forno	*2,3,6	825	197	7	1	25	1	9	0	0	
19ª	Almoço	Dieta Solha no forno com arroz	*3	605	874	13	3	35	2	15	1	1	
		Veg Pataniscas de legumes	*1,6	372	89	2	1	12	2	5	0	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 (DGEA Euroessen). Legenda: Alerg. - Alergias; VE - Energia (Kilojoules e Kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AC - Açúcares; PR - Proteínas; SAL - g - grams.



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/cozimento, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: qualidade@euroessen.pt.