

		*ALERG	VE	(kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC	(g)	PR (g)	SAL (g)
2ª	Almoço	Sopa	Alho-Francês	*	334	119	3	0	11	2	2	3
		Carne	Alheira à Mirandela	*1	1235	295	8	2	48	4	8	2
		Peixe	Peixe Espiritual	*	570	136	7	2	15	2	4	0
		Dieta	Abrótea Cozida com Batata e Hortalíça	*3	313	75	1	0	8	1	10	1
		Veg	Omelete de Queijo com Arroz	*2,6	1022	244	10	3	30	0	10	1
Jantar	Sopa	Alface	*	318	75	4	1	10	2	0	2	
	Carne	Perna de Perú Estufada com Puré	*2,6,14	530	127	9	2	9	2	7	1	
	Peixe	Arroz de Tamboril	*3	484	116	1	0	12	0	14	0	
	Dieta	Pernas de frango estufado simples com Arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12	1	
	Veg	Pimentos Recheados	*6	208	49	3	1	3	2	2	0	
3ª	Almoço	Sopa	Grão com Espinafres	*	327	78	3	0	11	1	3	2
		Carne	Carne assada com arroz de feijão	*14	549	131	5	1	13	1	8	0
		Peixe	Massada de Marisco	*1,2,7,12,14	608	145	3	1	17	1	12	1
		Dieta	Solha Grelhada com Salada de Legumes	*3	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veg	Salada de seitan à lagareiro	*1,4;11;13	347	83	1	0	15	2	3	0
Jantar	Sopa	Legumes	*	289	68	3	1	10	2	0	2	
	Carne	Macarronada de Vitela	*	958	229	12	3	19	2	12	1	
	Peixe	Bacalhau com Natas	*1,3,6	570	136	7	2	15	2	4	0	
	Dieta	Jardineira Simples de Carnes	*	636	152	10	3	8	1	8	1	
	Veg	Massa com Feijão e Esparregado	*1,6	573	137	2	0	24	2	5	0	
4ª	Almoço	Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Bifinhos de Porco à Milaneza com Esparguete	*1,2	1236	295	8	1	45	2	13	1
		Peixe	Marmotinha Frita com Arroz de Pimentos	*1,3	768	184	5	1	24	1	10	1
		Dieta	Hambúrguer Grelhado com Arroz	*1,2,3,4,5,7,10,11,14	891	214	5	2	34	1	8	0
		Veg	Salada de grão de bico com ovo ralado	*2	401	96	6	1	9	1	5	1
Jantar	Sopa	Agrião	*	259	62	1	0	7	0	6	1	
	Carne	Esparguete à Bolonhesa	*1,14	924	221	7	2	27	2	12	0	
	Peixe	Carapau Grelhado c/ Batata Cozida e Molho Espanhola	*3	409	98	2	1	10	1	10	0	
	Dieta	Medalhões de Peixe (perca) Estufados com Arroz	*3	828	198	4	1	30	0	10	0	
	Veg	Massa Gratinada	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0	
5ª	Almoço	Sopa	Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2	2
		Carne	Ervilhas com Ovos Escalfados	*2	162	39	2	1	3	1	3	0
		Peixe	Canelones de peixe	*1,2,3,6	886	212	9	2	20	2	13	1
		Dieta	Frango Grelhado com Arroz	*3	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Courgette Panada com Arroz	*1,2	998	239	9	2	34	1	5	1
Jantar	Sopa	Tuliana	*	289	68	3	1	10	2	0	2	
	Carne	Roti de Peru com Puré	*2,6,14	481	115	8	1	9	2	8	1	
	Peixe	Lulas à bordalesa com batata cozida	*12;14;	344	82	1	0	9	1	8	0,3	
	Dieta	Pescada Estufada com Batata Cozida	*3	390	93	2	1	10	1	8	0	
	Veg	Massa Tricolor Gratinada com Ovo Ralado	*1,2,6	627	193	6	2	17	2	6	0	
6ª	Almoço	Sopa	Caldo-Verde	*14	411	98	3	1	15	1	3	1
		Carne	Arroz de pato	*14	453	108	4	1	14	1	6	1
		Peixe	Filetes com Broa e Batata e Murro	*1,3	465	111	4	1	12	1	7	0
		Dieta	Febras Grelhadas com Arroz de Legumes	*14	628	150	7	1	18	1	9	1
		Veg	Tomates recheados	*	321	76	3	0	9	2	4	1
Jantar	Sopa	Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2	3	
	Carne	Almôndegas de Vitela com Massa	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	955	228	6	1	37	3	6	1	
	Peixe	Petinga Frita com Arroz de Legumes	*1,3	825	197	7	1	25	1	9	0	
	Dieta	Pargo mulato no forno com batata cozida	*3	390	93	2	1	10	1	8	0	
	Veg	Puré no forno com Ovo Laminado	*2,6	368	87	3	1	12	2	3	0	
7ª	Almoço	Sopa	Canja de galinha	*2								
		Carne	Feijoada à portuguesa	*14	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe	Calamares com arroz de tomate	* 2,6;12;14;	344	82	1	0	9	1	8	0,3
		Dieta	Cavala escalada com batata cozida	*3	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg	Lentilhas com legumes	*	626	149	4	1	23	2	5	1
Jantar	Sopa	Alface	*									
	Carne	Carne de porco à portuguesa	*14	546	131	7	1	10	1	6	1	
	Peixe	Medalhões de pescada Estufados com Arroz	*3	828	198	4	1	30	0	10	0	
	Dieta	Frango Grelhado com Arroz	*3	828	198	4	1	30	0	10	0	
	Veg	Hambúrguer Grelhado de Quinoa	*1,2,6,11	627	193	6	2	17	2	6	0	
8ª	Almoço	Sopa	Lombardo	*								
		Carne	Vitela estufada com legumes	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Filetes no forno com molho de cenoura	*1,3	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta	Pescada cozida com legumes	*3	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg	Feijão estufado com legumes e cogumelos	*	283	67	3	0	6	2	3	1
9ª	Jantar	Sopa	Creme de legumes	*								
		Carne	Pernas de frango assadas com arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe	Substâncias que podem provocar alergias ou intolerâncias	*1,3	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta										
		Veg										



* 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 (OSM Euroessen). Legendar: Alerg. - Alergénios; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AC - Açúcares; PR - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.