

		*ALERG	VE (k)	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
	Jantar	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
3ª	Almoço	Sopa	Canja	*1,2	286	75	2	0	9	2	3	2
	Jantar	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
4ª	Almoço	Sopa	Couve-Flor	*	317	76	3	0	11	2	2	3
	Jantar	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
5ª	Almoço	Sopa	Cenoura	*	281	67	2	0	10	2	0	2
	Jantar	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
6ª	Almoço	Sopa	Lentilhas Estufadas com Arroz de Legumes	*	626	149	4	1	23	2	5	1
	Jantar	Carne	Hortaliça	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Peixe	Massa à Lavrador	*1,14	872	208	11	3	15	2	12	1
		Dieta	Pescada à Meunier com Arroz	*1,3,6	861	206	4	2	31	0	11	1
7ª	Almoço	Sopa	Peixe ao Court-bouillon com Batata Cozida	*3,14	301	72	1	0	11	1	6	0
	Jantar	Carne	Courgette Grelhada com Arroz de Feijão	*	692	166	4	1	28	2	3	1
		Peixe	Abobora	*	412	77	5	2	9	3	1	2
		Dieta	Peru Estufado com Arroz	*14	904	216	9	1	30	1	9	1
8ª	Almoço	Sopa	Peixe Gratinado no Forno com Batata Cozida	*3,6	361	87	1	1	10	1	8	1
	Jantar	Carne	Escalopes de Porco com Massa	*1,14	442	835	8	2	35	2	14	1
		Peixe	Grão Estufado com Massa e Hortaliça	*1	976	233	5	1	39	3	8	1
		Dieta	Feijão com Couve	*	298	71	2	0	10	2	3	2
9ª	Almoço	Sopa	Vitela no Forno com Molho de Ananás e Puré	*2,6,14	545	130	7	2	11	4	7	1
	Jantar	Carne	Filetes Dourados com Salada Russa	*1,2,3	461	110	4	1	10	1	10	1
		Peixe	Mini Cozido	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Dieta	Ovos Verdes com Arroz	*2	935	223	7	2	29	0	9	0
10ª	Almoço	Sopa	Ervilha	*	465	120	4	1	8	1	6	1
	Jantar	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
11ª	Almoço	Sopa	Sonhos de Legumes com Arroz de Ervilhas	*1,2	882	211	5	1	36	2	5	0
	Jantar	Carne	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Peixe	Perna de porco assada com batata frita	*14	604	145	8	2	10	2	2	2
		Dieta	Solha com Açorda de Tomate	*1,2,3	663	159	8	2	11	1	13	1
12ª	Almoço	Sopa	Caldeirada Simples de Peixe	*3	368	88	2	0	8	1	10	0
	Jantar	Carne	Tofu estufado com grão-de-bico e Arroz Branco	*4	526	126	2	0	22	1	4	0
		Peixe	Creme de Legumes	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Dieta	Bifes de Frango com massa	*14	496	119	5	1	10	1	7	1
13ª	Almoço	Sopa	Abrótea Grelhada com Batata cozida e Hortaliça	*1,3	891	211	2	0	35	2	12	0
	Jantar	Carne	Jardineira simples de carnes	*	755	180	8	2	16	0	11	0,1
		Peixe	Legumes Salteados c/ Cogumelos e Esparguete	*1	879	210	4	1	36	3	6	1
		Dieta	Lombardo	*2								
14ª	Almoço	Sopa	Arroz de Aves	*14	550	131	9	2	3	1	9	1
	Jantar	Carne	Salada de tentaculos de potas	*2,3,6,12,14;	344	82	1	0	9	1	8	0,3
		Peixe	Tintureira estufada simples	*3	409	98	2	1	10	1	10	0
		Dieta	Legumes com natas	*2,6	626	149	4	1	23	2	5	1
15ª	Almoço	Sopa	Espinafres	*								
	Jantar	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
16ª	Almoço	Sopa	Hambúrguer de Espinafres	*1,2,6,11	627	193	6	2	17	2	6	0
	Jantar	Carne	Brocolos	*								
		Peixe	Feijoada à transmontana	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Dieta	Arroz de marisco	*1,3,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0
17ª	Almoço	Sopa	Bifes de peru grelhados	*	390	93	2	1	10	1	8	0
	Jantar	Carne	Omelete de queijo	*2	283	67	3	0	6	2	3	1
		Peixe	Legumes	*								
		Dieta	Jardineira de vitela	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
18ª	Almoço	Sopa	Salada russa com atum	*2,3,6,	825	197	7	1	25	1	9	0
	Jantar	Carne	Vitela estufada	*	605	874	12	3	35	2	15	1
		Peixe		*								
		Dieta		*								

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 (DQSA Euroessen).
 Legendas: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (Kilocalorias e Kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Açúcares; PR - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.



* 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.