

		*ALERG	VE (Kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)	
2 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa Juliana	*	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 Carapau no Forno com Batata cozida	*3	401	96	3	1	9	1	8	0
		Dieta Hambúrguer Grelhado com Massa	*1,2,3,4,5,6,7,10 .11,14	1041	249	5	1	40	3	11	0
		Veg Hambúrguer de legumes Grelhado com Massa	*1,2,6	627	193	6	2	17	2	6	0
3 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa Cenoura	*	294	70	3	0	10	2	1	3
		Carne Carne de Porco à Portuguesa	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe Filetes com molho de Pimentos e Arroz	*1,3	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3	313	75	1	0	8	1	10	1
		Veg Legumes Salteados com Esparguete	*1	894	213	5	1	36	3	6	0
4 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2	3
		Carne Vitela estufada com Arroz de Tomate	*1,2,3,4,5,6,7,10 .11,14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe Peixe à Brás (Filetes de Pescada)	*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0
		Dieta Solha Grelhada com Salada de Legumes	*3	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veg Arroz de seitan com ervilhas	*1,4,11,13	459	110	2	0	21	1	3	0
5 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa Alho francês	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne Perna de Porco no Forno com Arroz	*14	974	233	8	2	30	1	9	1
		Peixe Redfish de cebolada com batata assada	*3	410	98	3	1	9	1	8	0
		Dieta Peru estufado simples com Legumes	*	601	144	8	2	10	1	7	0
		Veg Pataniscas de Feijão-Verde	*1,2	777	186	7	1	26	2	4	0
6 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne Frango de fricassé com arroz	*1,4,6,14;	809	193	9	2	16	0	11	0,3
		Peixe Açorda de Marisco	*1,2,7,12,14	268	64	2	1	6	1	6	1
		Dieta Mini Cozido ( frango, vitela)	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Veg Ovos Mexidos com Arroz de Legumes	*2	749	179	9	2	18	1	8	1
7 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa Macedonia	*	280,78	67,11	2,38	0,35	9,65	2,27	1,64	2,25
		Carne Strogonoff com Arroz de Passas	*6	1069	256	11	4	30	7	9	1
		Peixe Arinca Frita com Salada Russa	*1,3	479	114	4	1	11	1	9	1
		Dieta Pescada Cozida com Legumes	*3	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg Empadão de Legumes	*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0
8 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2	2
		Carne Rancho	*1,14	874	209	11	3	15	2	12	1
		Peixe Canelones de Atum	*1,2,3,6	886	212	9	2	20	2	13	1
		Dieta Frango Grelhado com Arroz	*	1011	242	9	3	30	1	9	0
		Veg Legumes à Brás	*1,2	998	239	9	2	34	1	5	1
9 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa Juliana	*	289	68	3	1	10	2	0	2
		Carne Arroz à porto antigo	*2,6,14	991	237	14	5	19	0	8	1
		Peixe Bacalhau à Delícia	*1,2,3,6,7	361	99	2	1	12	2	6	1
		Dieta Cavala Grelhada com legumes	*	484	116	7	1	10	1	8	0
		Veg Lentilhas Estufadas com Arroz	*	879	210	5	1	35	1	6	1
10 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa Primavera	*	224	53	2	0	8	2	2	1
		Carne Febras com Arroz	*14	881	211	8	2	29	0	10	1
		Peixe Tranches de Granadeiro com Puré e Legumes	*2,3,6	499	119	5	2	9	1	10	0
		Dieta Pernas de Frango estufadas com Macarrão	*1	1166	279	11	2	35	2	15	1
		Veg Sonhos de Legumes	*1,2	699	167	6	1	23	2	4	0
11 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa Abobora	*	412	77	5	2	9	3	1	2
		Carne Esparguete à Bolonhesa	*1,14	924	221	7	2	27	2	12	0
		Peixe Empadão de Peixe (ABROTEA) com Espinafres	*2,3,6	345	83	2	1	11	2	5	0
		Dieta Filetes de pescada Estufados com Arroz	*3	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg Bolonhesa de Soja	*1,4, 14	553	132	4	1	19	2	6	0
12 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa Couve flor	*2								
		Carne Costeletas à Salsicheiro	*14	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe Pescada no forno com molho de cenoura	*2,6,12,14;	344	82	1	0	9	1	8	0,3
		Dieta vitela cozida com legumes	*	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg Rancho Vegetariano	*	626	149	4	1	23	2	5	1
13 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa Espinafres	*								
		Carne Perna de peru assada no forno	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe Bolinhos de Bacalhau com arroz	*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
		Veg Salada de couscous	*1,2,6,11	627	193	6	2	17	2	6	0
14 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa Lombardo	*								
		Carne Perna de porco à padeiro	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe Potas estufadas com arroz	*1,3	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta Bifes de frango grelhados	*	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg Feijoada de Legumes	*	283	67	3	0	6	2	3	1
15 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa Creme de legumes	*								
		Carne Vitela à Rosa do Adro	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe Peixe à delicia	*2,3,6,	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta Redfish grelhado com batata assada	*3,6	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg Strogonoff de cogumelos	*2,6	372	89	2	1	12	2	5	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 (DQSA Euroessen). Legenda: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Açúcares Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AÇ - Açúcares; PR - Proteínas; SAL - Sal, g - gramas.

**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.

		*ALERG	VE (kJ)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)		
2ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Creme de Legumes	*	281	67	2	0	10	2	2	
		Peixe	Almôndegas de Tomatada com Esparguete	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Dieta	Caldeirada de lulas	*12	259	86	1	0	10	1	8	0
		Veg	Arinca no Forno com Arroz	*3	825	197	4	1	30	0	10	0
3ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Carja	*1,2	286	75	2	0	9	2	3	2
		Peixe	Carne estufada ( pá de porco ) com legumes e massa	*1	401	96	6	1	9	1	5	1
		Dieta	Alhada de Cação com Arroz	*1,3	840	200	3	1	31	0	11	1
		Veg	Grelhada Simples com Arroz de Cenoura	*	763	183	8	1	25	1	12	1
4ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Soja Estufada com Espirais	*1,4,14	928	222	5	1	35	3	9	0
		Peixe	Couve-Flor	*	317	76	3	0	11	2	2	3
		Dieta	Moelas de tomatada com arroz	*14	273	65	1	0	2	1	9	0
		Veg	Pataniscas de Bacalhau com Arroz de Tomate	*1,2,3	946	226	7	1	34	1	5	1
5ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Coelho Estufado com Batata Cozida	*	487	116	7	1	10	1	9	1
		Peixe	Rancho vegetariano	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0
		Dieta	Cenoura	*	281	67	2	0	10	2	0	2
		Veg	Cataplana de Porco com Batata Cozida	*12,14	486	116	5	1	10	1	7	1
6ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Peixe no Forno (tintureira) com Molho de Marisco e Arroz	*1,3,6,7,14	781	187	3	1	31	1	7	0
		Peixe	Empadão de Peixe	*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0
		Dieta	Lentilhas Estufadas com Arroz de Legumes	*	626	149	4	1	23	2	5	1
		Veg	Hortaliça	*	281	67	2	0	10	2	2	2
7ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Massa à Lavrador	*1,14	872	208	11	3	15	2	12	1
		Peixe	Pescada à Meunier com Arroz	*1,3,6	861	206	4	2	31	0	11	1
		Dieta	Peixe ao Court-bouillon com Batata Cozida	*3,14	301	72	1	0	11	1	6	0
		Veg	Courgette Grelhada com Arroz de Feijão	*	692	166	4	1	28	2	3	1
8ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Abobora	*	412	77	5	2	9	3	1	2
		Peixe	Peru Estufado com Arroz	*14	904	216	9	1	30	1	9	1
		Dieta	Peixe Gratinado no Forno com Batata Cozida	*3,6	361	87	1	1	10	1	8	1
		Veg	Escalopes de Porco com Massa	*1,14	442	835	8	2	35	2	14	1
9ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Grão Estufado com Massa e Hortaliça	*1	976	233	5	1	39	3	8	1
		Peixe	Feijão com Couve	*	298	71	2	0	10	2	3	2
		Dieta	Vitela no Forno com Molho de Ananás e Puré	*2,6,14	545	130	7	2	11	4	7	1
		Veg	Filetes Dourados com Salada Russa	*1,2,3	461	110	4	1	10	1	10	1
10ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Mini Cozido	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Peixe	Chilli vegetariano	*2	935	223	7	2	29	0	9	0
		Dieta	Ervilha	*	465	120	4	1	8	1	6	1
		Veg	Tortilha de frango	*1,2,6,14	699	145	6	2	2	1	10	1
11ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Solha com Açorda de Tomate	*1,2,3	663	159	8	2	11	1	13	1
		Peixe	Pescada Estufada com Arroz	*3	828	198	4	1	30	0	10	0
		Dieta	Sonhos de Legumes com Arroz de Ervilhas	*1,2	882	211	5	1	36	2	5	0
		Veg	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
12ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Perna de porco assada com batata frita	*14	604	145	8	2	10	2	2	2
		Peixe	Solha com Açorda de Tomate	*1,2,3	663	159	8	2	11	1	13	1
		Dieta	Caldeirada Simples de Peixe	*3	368	88	2	0	8	1	10	0
		Veg	Almôndegas de legumes e soja	*4	526	126	2	0	22	1	4	0
13ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Creme de Legumes	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Peixe	Bifes de Frango com massa	*14	496	119	5	1	10	1	7	1
		Dieta	Abrótea Grelhada com Batata cozida e Hortaliça	*1,3	891	211	2	0	35	2	12	0
		Veg	Jardineira simples de carnes	*	755	180	8	2	16	0	11	0,1
14ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Legumes Salteados c/ Cogumelos e Esparguete	*1	879	210	4	1	36	3	6	1
		Peixe	Lombardo	*2								
		Dieta	Arroz de Aves	*14	550	131	9	2	3	1	9	1
		Veg	Salada de tentaculos de potas	*2,3,6,12,14;	344	82	1	0	9	1	8	0,3
15ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Tintureira estufada simples	*3	409	98	2	1	10	1	10	0
		Peixe	Legumes com natas	*2,6	626	149	4	1	23	2	5	1
		Dieta	Espinafres	*								
		Veg	Pernas de frango assadas com batata assada	*	546	131	7	1	10	1	6	1
16ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Bacalhau ( paloco)com natas	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Peixe	Carapau grelhado com batata cozida	*3	828	198	4	1	30	0	10	0
		Dieta	Hambúrguer de Espinafres	*1,2,6,11	627	193	6	2	17	2	6	0
		Veg	Brocolos	*								
17ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Feijoada à transmontana	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Arroz de marisco	*1,3,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta	Bifes de peru grelhados	*	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg	Omelete de queijo	*2	283	67	3	0	6	2	3	1
18ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Legumes	*								
		Peixe	Jardineira de vitela	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Dieta	Salada russa com atum	*2,3,6,	825	197	7	1	25	1	9	0
		Veg	Vitela estufada	*	605	874	13	3	35	2	15	1
19ª	Almoço	Sopa										
		Carne	Pataniscas de legumes	*2,,6	372	89	2	1	12	2	5	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 (DQSA Euroessen). Legenda: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Açúcares Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AÇ - Açúcares; PR - Proteínas; SAL - Sal, g - gramas.

**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.

		*ALERG	VE (kJ)	VE (kcal)	LIP (g)	ALUS (mg)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)	
2ª	Almoço	Sopa Espinafres	*	286	69	1	0	7	0	6	0,5
		Carne Febras de Porco com Molho de Pickles	*14	515	123	7	1	10	1	6	1
		Peixe Solha no Forno com Arroz de Cenoura	*3	727	173	4	1	25	1	9	0
		Dieta Tintureira no Forno com Batata Cozida com Legumes	*3	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg Beringela Panada com Legumes	*1,2	785	189	7	1	26	2	4	1
3ª	Jantar	Sopa Lombardo	*	268	70	1	0	7	0	6	1
		Carne Arroz à Valenciana	*1,3,4,5,6; 7,10,12,14;	446	107	2	1	12	1	9	0,2
		Peixe Rissóis de Camarão com arroz	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta Frango Cozido e Legumes	*14	881	211	8	2	29	0	10	1
		Veg Tomates Recheados	*6	638	152	3	1	26	2	4	0
4ª	Almoço	Sopa Creme de Alface	*	294	76	3	0	10	1	2	3
		Carne Esparguete à Bolonhesa	*1,14	924	221	7	2	27	2	12	0
		Peixe Pescada Frita com Açorda de Coentros	*1,2,3	718	172	9	2	11	1	13	1
		Dieta Frebras grelhadas com arroz	*	484	116	7	1	10	1	8	0
		Veg Tofu guisado com massa cotovelo e cenoura	*1,2,4	398	95	2	0	15	2	4	0
5ª	Jantar	Sopa Nabiça	*	271	68	1	0	7	0	6	1
		Carne Jardineira de Carne	*14	673	161	10	3	8	1	9	1
		Peixe Peixe à Assis	*2,3,14	485	116	5	1	11	1	7	0
		Dieta Filetes no Forno com Molho de Cenoura	*1,3	351	84	2	0	11	1	7	1
		Veg Salada fria de massa com legumes	*1,2	401	96	6	1	9	1	5	1
6ª	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 Grão estufado com legumes e arroz branco	*2	401	96	6	1	9	1	5	1
7ª	Jantar	Sopa Alface	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne Arroz de Peru Tostado no Forno	*14	453	108	4	1	14	1	6	1
		Peixe Arinca Frita com Salada Russa	*1,3	479	114	4	1	11	1	9	1
		Dieta Peixe Estufado com Salada de Legumes	*3	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg Pataniscas de Feijão-Verde com Arroz	*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0
8ª	Almoço	Sopa Feijão com Couve	*	298	71	2	0	10	2	3	2
		Carne Vitela no Forno com Molho de Ananás e Puré	*2,6,14	545	130	7	2	11	4	7	1
		Peixe Peixe à Brás (PESCADA)	*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0
		Dieta Bifinhos de Frango com Arroz	*	949	227	7	1	30	1	11	1
		Veg Hambúrguer de quinoa Grelhado com Arroz	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0
9ª	Jantar	Sopa Macedonia	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne Entrecosto com batata e legumes	*14	521	125	7	2	9	1	7	1
		Peixe Lulas à Sevillhana com arroz primavera	*1,2,4,8,12;	585	140	5	1	17	1	6	0,2
		Dieta Carapau Grelhado	*3	369	88	2	0	10	1	8	0
		Veg Bolonhesa de Soja	*1,4, 14	553	132	4	1	19	2	6	0
10ª	Almoço	Sopa Brócolos	*	270	61	2	0	8	2	2	2
		Carne Frango estufado com Arroz e Legumes	*	758	181	8	2	18	2	8	0
		Peixe Meia desfeita de Bacalhau	*3	985	246	12	2	30	1	10	1
		Dieta Costeletas Grelhadas com Massa	*1	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg Feijoada de Legumes	*	283	67	3	0	6	2	3	1
11ª	Jantar	Sopa Creme de Legumes	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne Lombo de Porco Fingido com Batata Loira	*1,2,14	556	133	6	2	10	1	7	1
		Peixe Saladinha de atum com feijão frade e legumes	*3	698	201	6	5	18	2	9	1
		Dieta Marmotinhas estufadas com arroz	*3	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg Estufado de soja e legumes com arroz	*1,2	785	189	7	1	26	2	4	1
12ª	Almoço	Sopa Couve flor	*2	550	131	9	2	3	1	9	1
		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
13ª	Jantar	Sopa Espinafres	*	546	131	7	1	10	1	6	1
		Carne Pá porco Assada com Massa	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe Rissóis de Pescada com arroz	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta Abrótea estufada simples	*3	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg Omelete de legumes com arroz	*1,2,6,11	627	193	6	2	17	2	6	0
14ª	Almoço	Sopa Lombardo	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Carne Vitela estufada com legumes	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe Fritada Mista com arroz de Tomate	*1,3	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta Cozido Simples	*	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg Ovos mexidos com Pickles	*2,6	283	67	3	0	6	2	3	1
15ª	Jantar	Sopa Creme de legumes	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Carne Arroz de pato	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe Peixe cozido com todos	*3,6	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta Bifes de porco grelhados	*3,6	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg Strogonoff de cogumelos	*2,6	372	89	2	1	12	2	5	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 (DGSA Euroessen). Legenda: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LIP - Lipídios; AÇ - Açúcares; PR - Proteínas; SAL - Sal, g - gramas.

**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.

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)	
2ª	Almoço	Sopa Legumes	*	220	79	2	0	7	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
		Veg Lentilhas Estufadas com Arroz	*	879	210	5	1	35	1	6	1
3ª	Jantar	Sopa Alfaca	*	318	75	4	1	10	2	0	2
		Carne Fígado à portuguesa	*14	520	124	6	2	2	0	16	0
		Peixe Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3	313	75	1	0	8	1	10	1
		Dieta Febras Grelhadas com Arroz	*14	881	211	8	2	29	0	10	1
		Veg Beringela Panada com Arroz	*1,2	1038	250	8	2	38	1	5	1
3ª	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
		Veg Jardineira de soja	*4	416	99	2	0	15	2	5	0
4ª	Jantar	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
		Veg Massa gratinada com legumes e cogumelos	*1,2,6	429	103	4	1	12	1	5	0
4ª	Almoço	Sopa Nabiças	*	263	63	2	0	9	2	2	2
		Carne Lasanha de Carne com Legumes	*1,2,6,14	376	90	4	2	8	1	6	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
		Dieta Arinca Estufada com Batata e Legumes	*3	368	88	3	1	8	1	8	0
		Veg Feijoada de Cogumelos	*	753	180	4	1	32	1	4	1
5ª	Jantar	Sopa Brocolos	*	270	61	2	0	8	2	2	2
		Carne Perna de Peru Estufada com Batata aos Cubos	*14	254	61	4	1	5	1	4	1
		Peixe Empadão de Peixe (Filetes de pescada)	*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0
		Dieta Costeletas Grelhadas com Arroz	*	1044	250	13	3	29	0	12	1
		Veg Tortilha Vegetariana	*2	429	102	4	1	13	2	2	0
5ª	Almoço	Sopa Macedónia	*	306	73	2	0	10	2	2	2
		Carne Rojões de Porco com Migas de Couve	*1,14	837	200	14	3	10	1	9	1
		Peixe Peixe Frito com Arroz de Tomate	*1,3	745	178	5	1	22	1	10	1
		Dieta Tintureira no forno com puré e Legumes	*3	344	82	2	0	8	1	9	1
		Veg Tofu mexido (com açafrão) e Arroz Branco	*4	549	131	2	0	23	0	3	0
6ª	Jantar	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
		Veg Legumes à Brás	*2	429	101	4	1	13	2	2	0
6ª	Almoço	Sopa Couve e Feijão	*	298	71	2	0	10	2	3	2
		Carne Frango à Passarinho com Batata Frita e Arroz	*1,2	952	227	9	2	25	0	9	1
		Peixe Peixe à Gomes de Sá ( Abrotea )	*2,3	225	54	2	1	6	1	3	0
		Dieta Mini Cozido( frango, pa de porco)	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Veg Ovos Verdes com Arroz	*2	935	223	7	2	29	0	9	0
7ª	Jantar	Sopa Cenoura	*	281	67	2	0	10	2	0	2
		Carne Jardineira de Carne ( Entrecosto)	*14	673	161	10	3	8	1	9	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
		Dieta Peixe Espada com Arroz	*3	344	82	2	0	8	1	9	1
		Veg Massa Gratinada	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0
8ª	Almoço	Sopa Lombardo	*2								
		Carne Esparguete à Bolonhesa	*14	550	131	9	2	3	1	9	1
		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
		Veg Lasanha de legumes	*2,6	626	149	4	1	23	2	5	1
9ª	Jantar	Sopa Legumes	*								
		Carne Stroganoff 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
		Veg Soja estufada com cenoura e ervilhas	*1,2,6,11	627	193	6	2	17	2	6	0
10ª	Almoço	Sopa Brocolos	*								
		Carne Frango assado com Batata Frita e Arroz	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe Caldeirada de Potas	*1,3,6,7,12	806	192	4	1	30	1	8	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
		Veg Ervilhas com ovos escalfados	*2	283	67	3	0	6	2	3	1
11ª	Jantar	Sopa Espinafres	*								
		Carne Bifes de porco com cogumelos	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe Red-fish no forno	*2,3,6	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta Solha no forno com arroz	*3	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg Pataniscas de legumes	*2,6	372	89	2	1	12	2	5	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 (DOSA Euroessen). Legenda: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AÇ - Açúcares; PR - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.

**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.



		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC (g)	PR (g)	SAL (g)	
2 <sup>a</sup>	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 Hortaliça	*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
3 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa Alface	*	318	75	4	1	10	2	0	2
		Carne Perna de Peru 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
4 <sup>a</sup>	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
5 <sup>a</sup>	Almoço	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 Espargado	*1,6	573	137	2	0	24	2	5	0
6 <sup>a</sup>	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
7 <sup>a</sup>	Almoço	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 Arroz de cogumelos com ervilhas e cenoura	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0
8 <sup>a</sup>	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
9 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa Juliana	*	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
10 <sup>a</sup>	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
11 <sup>a</sup>	Almoço	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
12 <sup>a</sup>	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
13 <sup>a</sup>	Almoço	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
14 <sup>a</sup>	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
15 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa Creme de legumes	*								
		Carne Pernas de frango assadas com arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe Carapauzinhos com arroz	*1,3	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta Costeletas de porco grelhadas	*1	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg Empadão de legumes	*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	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 (DOSA Euroessen). Legenda: VE - Energia (Kilojoules e kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AC - Açúcares; PR - Proteínas; SAL - Sal g - gramas.

**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.

		*ALERG	VE (kJ)	VE (kcal#)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)	
<b>2ª</b>	<b>Almoço</b>	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
<b>3ª</b>	<b>Almoço</b>	Veg Salada de massa com soja e legumes	*1,2,4	501	149	9	2	11	2	5	1
		Sopa Alfaca	*	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
<b>4ª</b>	<b>Almoço</b>	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
		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
<b>5ª</b>	<b>Almoço</b>	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
		Sopa Juliana	*	281	67	2	0	10	2	2	2
<b>6ª</b>	<b>Almoço</b>	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
<b>7ª</b>	<b>Almoço</b>	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
<b>8ª</b>	<b>Almoço</b>	Veg Omelete de Legumes	*2	886	212	7	2	30	1	7	1
		Sopa Espinafres	*	286	69	1	0	7	0	6	1
		Carne Rissóis de Carne com Arroz de Cenoura	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	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
<b>9ª</b>	<b>Almoço</b>	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
		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
<b>10ª</b>	<b>Almoço</b>	Peixe Saladinha de Peixe (delícias de mar e abrótea) com Ovo	*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
		Sopa Cenoura	*	294	70	3	0	10	2	1	3
<b>11ª</b>	<b>Almoço</b>	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 Empadão de lentilhas e legumes	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0
<b>12ª</b>	<b>Almoço</b>	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	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	891	214	5	2	34	1	8	0
<b>13ª</b>	<b>Almoço</b>	Veg Salada Fria de Grão com Legumes e Ovo	*2	373	89	2	1	13	2	4	1
		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	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	1170	280	13	2	35	0	5	0
<b>14ª</b>	<b>Almoço</b>	Dieta Salmão grelhado com batata e legumes	*2,3	450	108	4	1	12	1	6	0
		Veg Lasanha de soja com legumes	*2,6	322	103	2	1	12	2	2	0
		Sopa Alfaca	*2								
		Carne Entrecosto no forno com batata	*14	550	131	9	2	3	1	9	1
<b>15ª</b>	<b>Almoço</b>	Peixe Meia desfeita de Paloco	*2,3,6,12,14	344	82	1	0	9	1	8	0,3
		Dieta Bife de peru com massa	*3	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg Omelete de Legumes	*2	626	149	4	1	23	2	5	1
		Sopa Legumes	*								
<b>16ª</b>	<b>Almoço</b>	Carne Massada de vitela	*	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe Arroz de Polvo	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta Cavala grelhada com batata cozida	*3	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg Bolonhesa de soja	*1,2,6,11	627	193	6	2	17	2	6	0
<b>17ª</b>	<b>Almoço</b>	Sopa Brocolos	*								
		Carne Peru estufado com batata cozida	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe Feijão frade com bolos de bacalhau	*1,3,6,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta Frango Grelhado com Arroz	*	390	93	2	1	10	1	8	0
<b>18ª</b>	<b>Almoço</b>	Veg Legumes à brás	*2	283	67	3	0	6	2	3	1
		Sopa Brocolos	*								
		Carne Frango com natas	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe Empadão de bacalhau com legumes	*2,3,6	825	197	7	1	25	1	9	0
<b>19ª</b>	<b>Almoço</b>	Dieta Peixe cozido com todos	*3	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg Espargos com ovos mexidos	*2,6	372	89	2	1	12	2	5	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 (DQSA Euroessen). Legenda: ALERG - Alergênicos; VE - Energia (kilopoules e kilocalorias); LIP - Lípidos; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AÇ - Açúcares; PR - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.

**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.