

| | | *ALERG | VE (kJ) | VE (kcal) | LIP (g) | AGS (g) | HC (g) | AC (g) | (g) | FR (g) | SAL (g) | (g) |
|-----------------|--------|--|-------------------------|-----------|---------|---------|--------|--------|-----|--------|---------|-----|
| 2 ^a | 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 Natureira no Forno com Batata Cozida com Legum | *3 | 340 | 82 | 1 | 0 | 8 | 1 | 10 | 1 | |
| Jantar | Almoço | Veg Beringela Panada com Legumes | *1,2 | 785 | 189 | 7 | 1 | 26 | 2 | 4 | 1 | |
| | | Sopa Lombardo | * | 268 | 70 | 1 | 0 | 7 | 0 | 6 | 1 | |
| | | Carne Arroz à Valênciana | *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 | |
| 3 ^a | Almoço | Dieta | *14 | 881 | 211 | 8 | 2 | 29 | 0 | 10 | 1 | |
| | | Veg Tomates Recheados | *6 | 638 | 152 | 3 | 1 | 26 | 2 | 4 | 0 | |
| | | Sopa Creme de Alface | * | 294 | 76 | 3 | 0 | 10 | 1 | 2 | 3 | |
| | | Carne Esparguete à Bolonesa | *1,14 | 924 | 221 | 7 | 2 | 27 | 2 | 12 | 0 | |
| Jantar | Almoço | 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 | |
| | | Sopa Nabiça | * | 271 | 68 | 1 | 0 | 7 | 0 | 6 | 1 | |
| 4 ^a | Almoço | 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 | |
| 5 ^a | 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 | |
| 6 ^a | Almoço | Veg Salada de grão de bico com ovo ralado | *2 | 401 | 96 | 6 | 1 | 9 | 1 | 5 | 1 | |
| | | 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 | |
| 7 ^a | Almoço | 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 | |
| | | 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 | |
| 8 ^a | Almoço | 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 Massa Gratinada | *1,6 | 627 | 199 | 6 | 2 | 19 | 2 | 6 | 0 | |
| | | Sopa Macedonia | * | 281 | 67 | 2 | 0 | 10 | 2 | 2 | 2 | |
| 9 ^a | Almoço | Carne Entrecosto com batata e legumes | *14 | 521 | 125 | 7 | 2 | 9 | 1 | 7 | 1 | |
| | | Peixe Lulas à Sevilhana 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 | |
| 10 ^a | 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 | |
| 11 ^a | Almoço | Veg Feijoada de Legumes | * | 283 | 67 | 3 | 0 | 6 | 2 | 3 | 1 | |
| | | 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 | |
| 12 ^a | Almoço | Dieta Marmotinhas estufadas com arroz | *3 | 340 | 82 | 1 | 0 | 8 | 1 | 10 | 1 | |
| | | Veg Beringela Panada com Legumes | *1,2 | 785 | 189 | 7 | 1 | 26 | 2 | 4 | 1 | |
| | | Sopa Couve flor | *2 | | | | | | | | | |
| | | Carne Feijoada à portuguesa | *14 | 550 | 131 | 9 | 2 | 3 | 1 | 9 | 1 | |
| 13 ^a | Almoço | 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 | |
| | | Sopa Espinafres | * | | | | | | | | | |
| 14 ^a | Almoço | 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 Hambúrguer Grelhado de Legumes | *1,2,6,11 | 627 | 193 | 6 | 2 | 17 | 2 | 6 | 0 | |
| 15 ^a | Almoço | Sopa Lombardo | * | 268 | 70 | 1 | 0 | 7 | 0 | 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 | |
| 16 ^a | Almoço | Veg Ovos mexidos com Pickles | *2,6 | 283 | 67 | 3 | 0 | 6 | 2 | 3 | 1 | |
| | | Sopa Creme de legumes | * | | | | | | | | | |
| | | Carne Arroz de nato | * | 1016 | 243 | 11 | 2 | 29 | 0 | 12 | 1 | |
| | | Peixe Peixe cozido com todos | *3,6 | 825 | 197 | 7 | 1 | 25 | 1 | 9 | 0 | |
| 17 ^a | Almoço | Dieta Bifes de porco grelhados | *3,6 | 605 | 874 | 13 | 3 | 35 | 2 | 15 | 1 | |
| | | Veg Stroganoff de cogumelos | *2,,6 | 372 | 89 | 2 | 1 | 12 | 2 | 5 | 0 | |

Declaração Nutricional para valores médios de 100 g ou 100 mL, obtida a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da Informação disponível. Legenda: Alerg. - Alergias; VE - Energia (kilojoules) e (kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AC - Açúcares; FR - Frutanas; PR - Proteínas; 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.

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias

- | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|--|---|---|---|-----------------------------------|
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |
| 1. Glúten | 2. Ovos | 3. Peixe | 4. Soja | 5. Amêndoas | 6. Leite | 7. Crustáceos | 8. Amendoim | 9. Trigo | 10. Mostarda | 11. Sésamo | 12. Moluscos | 13. Frutos Casca Rija | 14. Dióxido de enxofre e sulfitos |

* 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.