

		*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	*	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
3ª	Jantar	Veg Omelete de Queijo com Arroz	*2,6	1022	244	10	3	30	0	10	1
		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
4ª	Almoço	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
		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
5ª	Jantar	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
		Sopa Legumes	*	289	68	3	1	10	2	0	2
6ª	Almoço	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
7ª	Jantar	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
8ª	Almoço	Veg Salada de grão de bico com ovo ralado	*2	401	96	6	1	9	1	5	1
		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
9ª	Jantar	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
		Sopa Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2	2
		Carne Ervilhas com Ovos Escalfados	*2	162	39	2	1	3	1	3	0
10ª	Almoço	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
		Sopa Juliana	*	289	68	3	1	10	2	0	2
11ª	Jantar	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
12ª	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
13ª	Jantar	Veg Tomates recheados	*	321	76	3	0	9	2	4	1
		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
14ª	Almoço	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
		Sopa Canja de galinha	*2								
		Carne Feijoada à portuguesa	*14	550	131	9	2	3	1	9	1
15ª	Jantar	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 Alface	*								
16ª	Almoço	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
17ª	Jantar	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
18ª	Almoço	Veg Feijão estufado com legumes e cogumelos	*	283	67	3	0	6	2	3	1
		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
19ª	Jantar	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 (DBSA Euroessen). Legend: Alerg. - Alergias; VE - Energia (quilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AC - Açúcares; PR - Proteínas; SAL - Sal; g - grams.

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. Alho



6. Leite



7. Crustáceos



8. Amendoim



9. Tremoço



10. Mostarda



11. Sésamo



12. Molusco



13. Frutos Casca Rija



14. Dióxido de enxofre e sulfatos

* 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.