

		*ALERG	VE	(k,j)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC	(g)	PR (g)	SAL (g)	(g)
2ª	Almoço	Sopa Legumes	*		220	79	2	0	7		2	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	1
	Jantar	Peixe Saladinha de Atum	*3		520	62	2	0	7	1	4	0	0
		Dieta Red-fish estufado com puré	*2;3;4;6		423	101	3	1	12	1	6	1	1
3ª	Almoço	Veg Lentilhas Estufadas com Arroz	*		879	210	5	1	35	1	6	1	1
		Sopa Alface	*		318	75	4	1	10	2	0	2	2
	Jantar	Carne Figado à portuguesa	*14		520	124	6	2	2	0	16	0	0
		Peixe Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3		313	75	1	0	8	1	10	1	1
4ª	Almoço	Dieta Febras Grelhadas com Arroz	*14		881	211	8	2	29	0	10	1	1
		Veg Beringela Panada com Arroz	*1, 2		1038	250	8	2	38	1	5	1	1
	Jantar	Sopa Feijão-Verde	*		318	76	3	0	11	2	2	3	3
		Carne Rancho	*1;2;4;6;11		1318	315	16	5	22	1	20	1	1
5ª	Almoço	Peixe Pescada assada com batata assada	*3		390	93	2	1	10	1	8	0	0
		Dieta Frango Assado simples com Arroz	*		1016	243	11	2	29	0	12	1	1
	Jantar	Veg Jardineira de soja	*4		416	99	2	0	15	2	5	0	0
		Sopa Couve-Flor	*		317	76	3	0	11	2	2	3	3
6ª	Almoço	Carne Panados de porco com arroz de tomate	*1;2;4;8		624	149	6	1	17	0	8	0	0
		Peixe Massada de peixe	*1;2;3		397	95	2	0	12	1	8	1	1
	Jantar	Dieta Marmota no forno com arroz	*3		465	111	1	0	15	0	9	0	0
		Veg Massa gratinada com legumes e cogumelos	*1, 2, 6		429	103	4	1	12	1	5	0	0
7ª	Almoço	Sopa Nabiças	*		263	63	2	0	9	2	2	2	2
		Carne Lasanha de Carne com Legumes	*1, 2, 6, 14		376	90	4	2	8	1	6	1	1
	Jantar	Peixe Pastéis de Bacalhau com Arroz	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 14		770	184	8	1	24	1	5	0	0
		Dieta Arinca Estufada com Batata e Legumes	*3		368	88	3	1	8	1	8	0	0
8ª	Almoço	Veg Feijoada de Cogumelos	*		753	180	4	1	32	1	4	1	1
		Sopa Brocolos	*		270	61	2	0	8	2	2	2	2
	Jantar	Carne Perna de Perú Estufada com Batata aos Cubos	*14		254	61	4	1	5	1	4	1	1
		Peixe Empadão de Peixe (Filetes de pescada)	*2, 3, 6		372	89	2	1	12	2	5	0	0
9ª	Almoço	Dieta Costeletas Grelhadas com Arroz	*		1044	250	13	3	29	0	12	1	1
		Veg Tortilha Vegetariana	*2		429	102	4	1	13	2	2	0	0
	Jantar	Sopa Macedónia	*		306	73	2	0	10	2	2	2	2
		Carne Rojões de Porco com Migas de Couve	*1, 14		837	200	14	3	10	1	9	1	1
10ª	Almoço	Peixe Peixe Frito com Arroz de Tomate	*1, 3		745	178	5	1	22	1	10	1	1
		Dieta Tintureira no forno com puré e Legumes	*3		344	82	2	0	8	1	9	1	1
	Jantar	Veg Tofu mexido (com açafrão) e Arroz Branco	*4		549	131	2	0	23	0	3	0	0
		Sopa Canja	*1;2		286	75	2	0	9	2	3	2	2
11ª	Almoço	Carne Tortilha à Espanhola	*2, 14		564	135	7	2	13	1	5	0	0
		Peixe Lulas Estufadas com Arroz	*12, 14		808	193	4	1	29	0	9	1	1
	Jantar	Dieta Bifinhos de peru com Arroz	*		833	199	4	1	30	0	10	0	0
		Veg Legumes à Brás	*2		429	101	4	1	13	2	2	0	0
12ª	Almoço	Sopa Couve e Feijão	*		298	71	2	0	10	2	3	2	2
		Carne Frango à Passarinho com Batata Frita e Arroz	*1, 2		952	227	9	2	25	0	9	1	1
	Jantar	Peixe Peixe à Gomes de Sá (Abrotea)	*2, 3		225	54	2	1	6	1	3	0	0
		Dieta Mini Cozido(frango, pá de porco)	*		534	128	5	2	10	1	10	0	0
13ª	Almoço	Veg Ovos Verdes com Arroz	*2		935	223	7	2	29	0	9	0	0
		Sopa Cenoura	*		281	67	2	0	10	2	0	2	2
	Jantar	Carne Jardineira de Carne (Entrecosto)	*14		673	161	10	3	8	1	9	1	1
		Peixe Rissóis de camarão com Arroz	*1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 14		1170	280	13	2	35	0	5	0	0
14ª	Almoço	Dieta Peixe Espada com Arroz	*3		344	82	2	0	8	1	9	1	1
		Veg Massa Gratinada	*1, 6		627	199	6	2	19	2	6	0	0
	Jantar	Sopa Lombardo	*2		550	131	9	2	3	1	9	1	1
		Carne Esparguete à Bolonhesa	*14		344	82	1	0	9	1	8	0,3	0,3
15ª	Almoço	Peixe Bacalhau à brás	* 2, 3, 6;12;14;		409	98	2	1	10	1	10	0	0
		Dieta Vitela estufada simples	*3		626	149	4	1	23	2	5	1	1
	Jantar	Veg Lasanha de legumes	*2, 6		546	131	7	1	10	1	6	1	1
		Sopa Legumes	*		2183	521	16	3	81	2	10	0	0
16ª	Almoço	Carne Stroganoff com arroz	*1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11, 14		828	198	4	1	30	0	10	0	0
		Peixe Empadão de atum	*3		627	193	6	2	17	2	6	0	0
	Jantar	Dieta Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3		828	198	4	1	30	0	10	0	0
		Veg Soja estufada com cenoura e ervilhas	*1, 2, 6, 11		627	193	6	2	17	2	6	0	0
17ª	Almoço	Sopa Brocolos	*		955	228	6	1	37	3	6	1	1
		Carne Frango assado com Batata Frita e Arroz	*		806	192	4	1	30	1	8	0	0
	Jantar	Peixe Caldeirada de Potas	*1, 3, 6, 7, 12		390	93	2	1	10	1	8	0	0
		Dieta Hambúrguer de aves grelhado com Massa	*1, 2, 3, 4, 5, 7, 10, 11, 14		283	67	3	0	6	2	3	1	1
18ª	Almoço	Veg Ervilhas com ovos escalfados	*2		283	67	3	0	6	2	3	1	1
		Sopa Espinafres	*		1016	243	11	2	29	0	12	1	1
	Jantar	Carne Bifes de porco com cogumelos	*		825	197	7	1	25	1	9	0	0
		Peixe Red-fish no forno	*2, 3, 6,		605	874	13	3	35	2	15	1	1
Jantar	Dieta Solha no forno com arroz	*3		372	89	2	1	12	2	5	0	0	
	Veg Pataniscas de legumes	*2, , 6		372	89	2	1	12	2	5	0	0	

Declaração Nutricional para valores medios de 100 g ou 100 mL, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DMS Euroessen). Legenda: Alerg: - Alergêntos; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AC - Açúcares; 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



* 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.