

		*ALERG	VE	(kJ)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC	(g)	PR	(g)	SAL	(g)
2 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa	Macedonia	*	281	67	2	0	10	2	2	2	2	1
		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		
3 <sup>a</sup>	Almoço	Veg	Salada de massa com soja e legumes	*1; 2; 4	501	149	9	2	11	2	5	1		
		Sopa	Alface	*	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		
4 <sup>a</sup>	Jantar	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		
5 <sup>a</sup>	Almoço	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		
6 <sup>a</sup>	Jantar	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		
7 <sup>a</sup>	Almoço	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		
8 <sup>a</sup>	Jantar	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	1018	243	8	1	37	2	6	0		
		Peixe	Filetes à Delicia com Arroz	*1, 2, 3, 6, 7	553	139	2	1	24	2	5	0		
9 <sup>a</sup>	Almoço	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		
10 <sup>a</sup>	Almoço	Peixe	linha de Peixe (delicias de mar e abrotea) com	*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		
11 <sup>a</sup>	Jantar	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	Massa Tricolor Gratinada	*1, 6	627	199	6	2	19	2	6	0		
12 <sup>a</sup>	Almoço	Sopa	Crema 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	891	214	5	2	34	1	8	0		
13 <sup>a</sup>	Jantar	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	1170	280	13	2	35	0	5	0		
14 <sup>a</sup>	Almoço	Dieta	Salmão grelhado com batata e legumes	*2, 3	450	108	4	1	12	1	6	0		
		Veg	Empadão de Legumes	*2, 6	322	103	2	1	12	2	2	0		
		Sopa	Alface	*2	281	67	2	0	10	2	2	2		
		Carne	Entrecosto no forno com batata	*14	550	131	9	2	3	1	9	1		
15 <sup>a</sup>	Almoço	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	*										
16 <sup>a</sup>	Jantar	Carne	Massada de vitela	*	546	131	7	1	10	1	6	1		
		Peixe	Arroz de Polvo	*1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10	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		
17 <sup>a</sup>	Almoço	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		
18 <sup>a</sup>	Jantar	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		
19 <sup>a</sup>	Almoço	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		

Declaración 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 (DGEA Euroessen). Legenda: Alerg.: Alergênicos; VE - Energia (quilojoules e kilocalorias); LIP - Lípidos; AGS - Açúcares Simples; HC - Hidratos de Carbono; AC - Amido; 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.

**Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**

-   
1. Glúten
-   
2. Ovos
-   
3. Peixe
-   
4. Soja
-   
5. Alpaca
-   
6. Leite
-   
7. Crustáceos
-   
8. Amendoim
-   
9. Tremoço
-   
10. Mostarda
-   
11. Sésamo
-   
12. Molusco
-   
13. Frutos Cítricos
-   
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](mailto:qualidade@euroessen.pt).