

		*ALERG	VE (g)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC (g)	PR (g)	SAL (g)		
2ª	Almoço	Sopa	Macedonia	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Carne Estufada com Massa à Primavera	*1,2,4,10	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	*3,7,12	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veg	Salada de massa com soja e legumes	*1,2,4	501	149	9	2	11	2	5	1
3ª	Almoço	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	*1,2,3,6,7,12	797	190	5	1	26	1	10	1
		Dieta	Fígado Grelhado com Batata Cozida	*14	431	103	7	1	10	1	11	1
		Veg	Tomate Recheado com Arroz de Ervilhas	*6	638	152	3	1	26	2	4	0
4ª	Almoço	Sopa	Couve-flor	*	631	151	1	0	23	2	12	0
		Carne	Feijoada à portuguesa	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Peixe com Natas	*1,3,6,7,12	570	136	7	2	15	2	4	0
		Dieta	Solha Grelhada com Salada de Legumes	*3,7,12	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veg	Tortilha de legumes	*2	932	223	8	2	30	0	8	1
5ª	Almoço	Sopa	Juliana	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne	Goulash à Hungara com Massa	*1,2,4,10,14	883	211	10	2	18	2	10	1
		Peixe	Filetes Dourados com Arroz de Ervilhas	*1,2,3,7,12	820	196	5	1	26	1	11	1
		Dieta	Vitela assada simples com Espirais	*1,2,4,10	572	866	9	3	35	2	13	0
		Veg	Strogonoff de Cogumelos	*6	974	233	7	2	35	2	7	1
6ª	Almoço	Sopa	Lombardo	*	277	66	2	0	9	2	2	2
		Carne	Carne de porco à portuguesa	*1,4,14	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe	Pescada à Colbert com Arroz Branco	*3,6,7,12,14	947	226	7	2	31	0	10	1
		Dieta	Mini Cozido	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Veg	Omelete de Legumes	*2	886	212	7	2	30	1	7	1
7ª	Almoço	Sopa	Espinafres	*	286	69	1	0	7	0	6	1
		Carne	Rissóis de Carne com Arroz de Cenoura	*1,2,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	1018	243	8	1	37	2	6	0
		Peixe	Filetes à Delícia com Arroz	*3,6,7,12,14	553	139	2	1	24	2	5	0
		Dieta	Rolinhos de abrotea com puré	*1,2,3,4,9,11,12,13,14	450	108	4	1	12	1	6	0
		Veg	Tomates Recheados com Arroz de Ervilhas	*6	638	152	3	1	26	2	4	0
8ª	Almoço	Sopa	Caldo-Verde	*4,6	411	98	3	1	15	1	3	1
		Carne	Arroz de pato	*4,6	830	199	5	2	31	1	7	0
		Peixe	Saladinha de Peixe (delicias de mar e abrótea) com Ovo	*1,2,3,4,7,12	450	108	4	1	12	1	6	0
		Dieta	Febras Grelhadas com Arroz	*	881	211	8	2	29	0	10	1
		Veg	Jardineira de tofu	*1,4	367	88	1	0	15	2	3	0
9ª	Almoço	Sopa	Cenoura	*	294	70	3	0	10	2	1	3
		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	*3,7,12	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg	Massa Tricolor Gratinada	*1,4,5,6,10	627	199	6	2	19	2	6	0
10ª	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	Hambúguer Grelhado com Arroz	*1,4,14	891	214	5	2	34	1	8	0
		Veg	Salada Fria de Grão com Legumes e Ovo	*2	373	89	2	1	13	2	4	1
11ª	Almoço	Sopa	Alho francês	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Bife de Porco à Nicola com Arroz	*2,6,14	1293	314	13	3	30	1	14	2
		Peixe	Acepipes de Peixe com Arroz	*3,7,12	1170	280	13	2	35	0	5	0
		Dieta	Salmão grelhado com batata e legumes	*3,7,12	450	108	4	1	12	1	6	0
		Veg	Empadão de Legumes	*1,2,4,6,13,14	322	103	2	1	12	2	2	0
12ª	Almoço	Sopa	Alface	*2								
		Carne	Entrecosto no forno com batata	*14	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe	Meia desfeita de Paloco	*2,3	344	82	1	0	9	1	8	0,3
		Dieta	Bife de peru com massa	*1,2	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg	Omelete de Legumes	*2	626	149	4	1	23	2	5	1
13ª	Almoço	Sopa	Legumes	*								
		Carne	Massada de vitela	*1,2	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Arroz de Polvo	*3,7,12,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta	Cavala grelhada com batata cozida	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg	Bolonhesa de soja	*1,2,4	627	193	6	2	17	2	6	0
14ª	Almoço	Sopa	Brocolos	*								
		Carne	Peru estufado com batata cozida	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Feijão frade com bolos de bacalhau	*1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta	Frango Grelhado com Arroz	*	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg	Legumes à brás	*2	283	67	3	0	6	2	3	1
15ª	Almoço	Sopa	Brocolos	*								
		Carne	Frango com natas	*1,6	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe	Empadão de bacalhau com legumes	*1,2,3,4,6,13,14	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta	Peixe cozido com todos	*2,3,7,12	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg	Espargos com ovos mexidos	*2	372	89	2	1	12	2	5	0

**Alérgicos:** (1) Glúten (1), (2) Ovos (2), (3) Peixe (3), (4) Soja (4), (5) Alho (5), (6) Leite (6), (7) Crustáceos (7),  
 (8) Amendoins (8), (9) Trêmçosos (9), (10) Mostarda (10), (11) Sésamo (11), (12) Moluscos (12), (13) Frutos de casca rija (13), (14) Sulfites (14).

**Legenda:** Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado.  
 Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergias/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. E-mail: nutricao@euroessen.pt