

|        |        | *ALERG                                                    | VE (kJ)              | 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       |
|        |        | Carne Carne Estufada com Massa à Primavera                | *1                   | 401       | 96      | 6       | 1      | 9      | 1      | 5       |
|        |        | Peixe Lasanha de Atum com Legumes                         | *1,2,3,6             | 892       | 213     | 9       | 2      | 21     | 2      | 13      |
|        |        | Dieta Carapau grelhado com legumes e batata cozida        | *3                   | 303       | 72      | 3       | 1      | 2      | 2      | 10      |
|        |        | Veg Salada de massa com soja e legumes                    | *1,2,4               | 501       | 149     | 9       | 2      | 11     | 2      | 5       |
| Jantar |        | Sopa Alface                                               | *                    | 294       | 76      | 3       | 0      | 10     | 1      | 2       |
|        |        | Carne Frango Assado com Batata Assada                     | *14                  | 605       | 145     | 8       | 2      | 9      | 1      | 8       |
|        |        | Peixe Abrótea à Francesa com Arroz de Cenoura             | *1,2,3               | 797       | 190     | 5       | 1      | 26     | 1      | 10      |
|        |        | Dieta Fígado Grelhado com Batata Cozida                   | *                    | 431       | 103     | 7       | 1      | 10     | 1      | 11      |
|        |        | Veg Tomate Recheado com Arroz de Ervilhas                 | *6                   | 638       | 152     | 3       | 1      | 26     | 2      | 4       |
| 3ª     | Almoço | Sopa Couve flor                                           | *1                   | 631       | 151     | 1       | 0      | 23     | 2      | 12      |
|        |        | Carne Feijoada à portuguesa                               | *14                  | 546       | 131     | 7       | 1      | 10     | 1      | 6       |
|        |        | Peixe Peixe com Natas                                     | *1,3,6               | 570       | 136     | 7       | 2      | 15     | 2      | 4       |
|        |        | Dieta Solha Grelhada com Salada de Legumes                | *3                   | 303       | 72      | 3       | 1      | 2      | 2      | 10      |
|        |        | Veg Tortilha de legumes                                   | *2                   | 932       | 223     | 8       | 2      | 30     | 0      | 8       |
| Jantar |        | Sopa Juliana                                              | *                    | 281       | 67      | 2       | 0      | 10     | 2      | 2       |
|        |        | Carne Goulash à Hungara com Massa                         | *1,14                | 883       | 211     | 10      | 2      | 18     | 2      | 10      |
|        |        | Peixe Filetes Dourados com Arroz de Ervilhas              | *1,2,3               | 820       | 196     | 5       | 1      | 26     | 1      | 11      |
|        |        | Dieta Vitela assada simples com Espirais                  | *1                   | 572       | 866     | 9       | 3      | 35     | 2      | 13      |
|        |        | Veg Strogonoff de Cogumelos                               | *1,6                 | 974       | 233     | 7       | 2      | 35     | 2      | 7       |
| 4ª     | Almoço | Sopa Lombardo                                             | *                    | 277       | 66      | 2       | 0      | 9      | 2      | 2       |
|        |        | Carne Carne de porco à portuguesa                         | *14                  | 550       | 131     | 9       | 2      | 3      | 1      | 9       |
|        |        | Peixe Pescada à Colbert com Arroz Branco                  | *1,2,3               | 947       | 226     | 7       | 2      | 31     | 0      | 10      |
|        |        | Dieta Mini Cozido                                         | *                    | 534       | 128     | 5       | 2      | 10     | 1      | 10      |
|        |        | Veg Omelete de Legumes                                    | *2                   | 886       | 212     | 7       | 2      | 30     | 1      | 7       |
| Jantar |        | Sopa Espinafres                                           | *                    | 286       | 69      | 1       | 0      | 7      | 0      | 6       |
|        |        | Carne Rissóis de Carne com Arroz de Cenoura               | *1,2,3,4,5,6,7,10,11 | 1018      | 243     | 8       | 1      | 37     | 2      | 6       |
|        |        | Peixe Filetes à Delícia com Arroz                         | *1,2,3,6,7           | 553       | 139     | 2       | 1      | 24     | 2      | 5       |
|        |        | Dieta Rolinhos de abrotea com puré                        | *2,3                 | 450       | 108     | 4       | 1      | 12     | 1      | 6       |
|        |        | Veg Tomates Recheados com Arroz de Ervilhas               | *6                   | 638       | 152     | 3       | 1      | 26     | 2      | 4       |
| 5ª     | Almoço | Sopa Caldo-Verde                                          | *14                  | 411       | 98      | 3       | 1      | 15     | 1      | 3       |
|        |        | Carne Arroz de pato                                       | *14                  | 830       | 199     | 5       | 2      | 31     | 1      | 7       |
|        |        | Peixe Ladinha de Peixe (delicias de mar e abrotea) com Ov | *2,3                 | 450       | 108     | 4       | 1      | 12     | 1      | 6       |
|        |        | Dieta Febras Grelhadas com Arroz                          | *14                  | 881       | 211     | 8       | 2      | 29     | 0      | 10      |
|        |        | Veg Jardineira de tofu                                    | *4                   | 367       | 88      | 1       | 0      | 15     | 2      | 3       |
| Jantar |        | Sopa Cenoura                                              | *                    | 294       | 70      | 3       | 0      | 10     | 2      | 1       |
|        |        | Carne Pá de Porco com Ervilhas e Ovos Escalfados          | *2,14                | 830       | 199     | 5       | 2      | 31     | 1      | 7       |
|        |        | Peixe Pargo Mulato no Forno com Batata Assada             | *3                   | 388       | 93      | 2       | 0      | 9      | 1      | 9       |
|        |        | Dieta Red fish estufado com legumes e arroz               | *3                   | 340       | 82      | 1       | 0      | 8      | 1      | 10      |
|        |        | Veg Massa Tricolor Gratinada                              | *1,6                 | 627       | 199     | 6       | 2      | 19     | 2      | 6       |
| 6ª     | Almoço | Sopa Creme de Ervilhas                                    | *                    | 344       | 82      | 3       | 0      | 12     | 2      | 3       |
|        |        | Carne Frango Grelhado com Arroz                           | *                    | 1016      | 243     | 11      | 2      | 29     | 0      | 12      |
|        |        | Peixe Bacalhau que nunca chega                            | *2,3,14              | 559       | 134     | 7       | 1      | 13     | 1      | 5       |
|        |        | Dieta Hambúrguer Grelhado com Arroz                       | *1,2,3,4,5,6,7,10,11 | 891       | 214     | 5       | 2      | 34     | 1      | 8       |
|        |        | Veg Salada Fria de Grão com Legumes e Ovo                 | *2                   | 373       | 89      | 2       | 1      | 13     | 2      | 4       |
| Jantar |        | Sopa Alho francês                                         | *                    | 318       | 76      | 3       | 0      | 11     | 2      | 2       |
|        |        | Carne Bife de Porco à Nicóla com Arroz                    | *6,14                | 1293      | 314     | 13      | 3      | 30     | 1      | 14      |
|        |        | Peixe Acepipes de Peixe com Arroz                         | *1,2,3,4,5,6,7,10,11 | 1170      | 280     | 13      | 2      | 35     | 0      | 5       |
|        |        | Dieta Salmão grelhado com batata e legumes                | *2,3                 | 450       | 108     | 4       | 1      | 12     | 1      | 6       |
|        |        | Veg Empadão de Legumes                                    | *2,6                 | 322       | 103     | 2       | 1      | 12     | 2      | 2       |
| Sª     | Almoço | Sopa Alface                                               | *2                   |           |         |         |        |        |        |         |
|        |        | Carne Entrecosto no forno com batata                      | *14                  | 550       | 131     | 9       | 2      | 3      | 1      | 9       |
|        |        | Peixe Meia desfeita de Paloco                             | *2,3,6,12,14         | 344       | 82      | 1       | 0      | 9      | 1      | 8       |
|        |        | Dieta Bife de peru com massa                              | *3                   | 409       | 98      | 2       | 1      | 10     | 1      | 10      |
|        |        | Veg Omelete de Legumes                                    | *2                   | 626       | 149     | 4       | 1      | 23     | 2      | 5       |
| Jantar |        | Sopa Legumes                                              | *                    |           |         |         |        |        |        |         |
|        |        | Carne Massada de vitela                                   | *                    | 546       | 131     | 7       | 1      | 10     | 1      | 6       |
|        |        | Peixe Arroz de Polvo                                      | *1,2,3,4,5,6,7,10,11 | 2183      | 521     | 16      | 3      | 81     | 2      | 10      |
|        |        | Dieta Cavala grelhada com batata cozida                   | *3                   | 828       | 198     | 4       | 1      | 30     | 0      | 10      |
|        |        | Veg Bolonhesa de soja                                     | *1,2,6,11            | 627       | 193     | 6       | 2      | 17     | 2      | 6       |
| Dª     | Almoço | Sopa Brocolos                                             | *                    |           |         |         |        |        |        |         |
|        |        | Carne Peru estufado com batata cozida                     | *                    | 955       | 228     | 6       | 1      | 37     | 3      | 6       |
|        |        | Peixe Feijão frade com bolos de bacalhau                  | *1,3,6,7,12          | 806       | 192     | 4       | 1      | 30     | 1      | 8       |
|        |        | Dieta Frango Grelhado com Arroz                           | *                    | 390       | 93      | 2       | 1      | 10     | 1      | 8       |
|        |        | Veg Legumes à brás                                        | *2                   | 283       | 67      | 3       | 0      | 6      | 2      | 3       |
| Jantar |        | Sopa Brocolos                                             | *                    |           |         |         |        |        |        |         |
|        |        | Carne Frango com natas                                    | *                    | 1016      | 243     | 11      | 2      | 29     | 0      | 12      |
|        |        | Peixe Empadão de bacalhau com legumes                     | *2,3,6               | 825       | 197     | 7       | 1      | 25     | 1      | 9       |
|        |        | Dieta Peixe cozido com todos                              | *3                   | 605       | 874     | 13      | 3      | 35     | 2      | 15      |
|        |        | Veg Espargos com ovos mexidos                             | *2,6                 | 372       | 89      | 2       | 1      | 12     | 2      | 5       |

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.

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 (DOSA Euroessen). Legenda: Alerg. - Alergénios; VE - Energia (Kilojoules e Kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AC - Açúcares; PR - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.