

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC (g)	PR (g)	SAL (g)
2ª	Almoço	Sopa Juliana	*	289	68	3	1	10	2	2
		Carne Roti de Perú com Puré	*2,6,14	481	115	8	1	9	2	8
		Peixe Carapau no Forno com Batata cozida	*3	401	96	3	1	9	1	8
		Dieta Hambúrguer Grelhado com Massa	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	1041	249	5	1	40	3	11
		Veg Massa Tricolor Gratinada com Ovo Ralado	*1,2,6	627	193	6	2	17	2	6
3ª	Almoço	Sopa Cenoura	*	294	70	3	0	10	2	1
		Carne Carne de Porco à Portuguesa	*14	546	131	7	1	10	1	6
		Peixe Filetes com molho de Pimentos e Arroz	*1,3	806	192	4	1	30	1	8
		Dieta Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3	313	75	1	0	8	1	10
		Veg Legumes Salteados com Esparguete	*1	894	213	5	1	36	3	6
4ª	Almoço	Sopa Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2
		Carne Vitela estufada com Arroz de Tomate	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	955	228	6	1	37	3	6
		Peixe Peixe à Brás (Filetes de Pescada)	*2,3	444	106	3	0	12	1	6
		Dieta Solha Grelhada com Salada de Legumes	*3	303	72	3	1	2	2	10
		Veg Arroz de seitan com ervilhas	*1,4;11;13	459	110	2	0	21	1	3
5ª	Almoço	Sopa Alho francês	*	318	76	3	0	11	2	2
		Carne Perna de Porco no Forno com Arroz	*14	974	233	8	2	30	1	9
		Peixe Redfish de cebolada com batata assada	*3	410	98	3	1	9	1	8
		Dieta Perú estufado simples com Legumes	*	601	144	8	2	10	1	7
		Veg Pataniscas de Feijão-Verde	*1,2	777	186	7	1	26	2	4
6ª	Almoço	Sopa Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2
		Carne Frango de fricassé com arroz	*1,4;6;14;	809	193	9	2	16	0	11
		Peixe Açorda de Marisco	*1,2,7,12,14	268	64	2	1	6	1	6
		Dieta Mini Cozido (frango, vitela)	*	534	128	5	2	10	1	10
		Veg Ovos Mexidos com Arroz de Legumes	*2	749	179	9	2	18	1	8
7ª	Almoço	Sopa Macedonia	*	280,78	67,11	2,38	0,35	9,65	2,27	1,64
		Carne Strogonoff com Arroz de Passas	*6	1069	256	11	4	30	7	9
		Peixe Arinca Frita com Salada Russa	*1,3	479	114	4	1	11	1	9
		Dieta Pescada Cozida com Legumes	*3	340	82	1	0	8	1	10
		Veg Empadão de Legumes	*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5
8ª	Almoço	Sopa Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2
		Carne Rancho	*1,14	874	209	11	3	15	2	12
		Peixe Canelones de Atum	*1,2,3,6	886	212	9	2	20	2	13
		Dieta Frango Grelhado com Arroz	*	1011	242	9	3	30	1	9
		Veg Courgette Panada com Arroz	*1,2	998	239	9	2	34	1	5
9ª	Almoço	Sopa Juliana	*	289	68	3	1	10	2	0
		Carne Arroz à porto antigo	*2,6,14	991	237	14	5	19	0	8
		Peixe Bacalhau à Delícia	*1,2,3,6,7	361	99	2	1	12	2	6
		Dieta Cavala Grelhada com legumes	*	484	116	7	1	10	1	8
		Veg Lentilhas Estufadas com Arroz	*	879	210	5	1	35	1	6
10ª	Almoço	Sopa Primavera	*	224	53	2	0	8	2	2
		Carne Febras com Arroz	*14	881	211	8	2	29	0	10
		Peixe Tranches de Granadeiro com Puré e Legumes	*2,3,6	499	119	5	2	9	1	10
		Dieta Pernas de Frango estufadas com Macarrão	*1	1166	279	11	2	35	2	15
		Veg Sonhos de Legumes	*1,2	699	167	6	1	23	2	4
11ª	Almoço	Sopa Abobora	*	412	77	5	2	9	3	1
		Carne Esparguete à Bolonhesa	*1,14	924	221	7	2	27	2	12
		Peixe Empadão de Peixe (ABROTEA) com Espinafres	*2,3,6	345	83	2	1	11	2	5
		Dieta Filetes de pescada Estufados com Arroz	*3	828	198	4	1	30	0	10
		Veg Bolonhesa de Soja	*1,4,14	553	132	4	1	19	2	6
12ª	Almoço	Sopa Couve flor	*2							
		Carne Costeletas à Salsicheiro	*14	550	131	9	2	3	1	9
		Peixe Pescada no forno com molho de cenoura	*2,6;12;14;	344	82	1	0	9	1	8
		Dieta vitela cozida com legumes	*	409	98	2	1	10	1	10
		Veg Rancho Vegetariano	*	626	149	4	1	23	2	5
13ª	Almoço	Sopa Espinafres	*							
		Carne Perna de peru assada no forno	*14	546	131	7	1	10	1	6
		Peixe Bolinhos de Bacalhau com arroz	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	2183	521	16	3	81	2	10
		Dieta Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3	828	198	4	1	30	0	10
		Veg Salada de couscous	*1,2,6,11	627	193	6	2	17	2	6
14ª	Almoço	Sopa Lombardo	*							
		Carne Perna de porco à padeiro	*	955	228	6	1	37	3	6
		Peixe Potas estufadas com arroz	*1,3	806	192	4	1	30	1	8
		Dieta Bifes de frango grelhados	*	390	93	2	1	10	1	8
		Veg Feijoada de Legumes	*	283	67	3	0	6	2	3
15ª	Almoço	Sopa Creme de legumes	*							
		Carne Vitela à Rosa do Adro	*	1016	243	11	2	29	0	12
		Peixe Peixe à delícia	*2,3,6,	825	197	7	1	25	1	9
		Dieta Redfish grelhado com batata assada	*3,6	605	874	13	3	35	2	15
		Veg Strogonoff de legumes	*	372	89	2	1	12	2	5



* 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. - Alérgenos; VE - Energia (Kilojoules e KiloCalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AC - Açúcares; PR - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.