

		*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	0	2
		Carne Roti de Perú com Puré	*1,2,4,6,13,14	481	115	8	1	9	2	8	1
		Peixe Carapau no Forno com Batata cozida	*3,7,12	401	96	3	1	9	1	8	0
		Dieta Hambúrguer Grelhado com Massa	*1,2,4,14	1041	249	5	1	40	3	11	0
		Veg Massa Tricolor Gratinada com Ovo Ralado	*1,2,4,5,10	627	193	6	2	17	2	6	0
Jantar	Sopa Cenoura	*	294	70	3	0	10	2	1	3	
	Carne Carne de Porco à Portuguesa	*14	546	131	7	1	10	1	6	1	
	Peixe Filetes com molho de Pimentos e Arroz	*1,3,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0	
	Dieta Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3,7,12	313	75	1	0	8	1	10	1	
	Veg Legumes Salteados com Esparguete	*1	894	213	5	1	36	3	6	0	
3ª	Almoço	Sopa Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2	3
		Carne Vitela estufada com Arroz de Tomate	*14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe Peixe à Brás (Filetes de Pescada)	*1,2,3,7,12	444	106	3	0	12	1	6	0
		Dieta Solha Grelhada com Salada de Legumes	*3,7,12	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veg Arroz de seitan com ervilhas	*1,4	459	110	2	0	21	1	3	0
Jantar	Sopa Alho francês	*	318	76	3	0	11	2	2	3	
	Carne Perna de Porco no Forno com Arroz	*14	974	233	8	2	30	1	9	1	
	Peixe Redfish de cebolada com batata assada	*3,7,12	410	98	3	1	9	1	8	0	
	Dieta Perú estufado simples com Legumes	*	601	144	8	2	10	1	7	0	
	Veg Pataniscas de Feijão-Verde	*1,2	777	186	7	1	26	2	4	0	
4ª	Almoço	Sopa Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne Frango de fricassé com arroz	*1,2,14	809	193	9	2	16	0	11	0
		Peixe Açorda de Marisco	*1,2,3,7,12,14	268	64	2	1	6	1	6	1
		Dieta Mini Cozido (frango, vitela)	*	534	128	5	2	10	1	10	0
		Veg Ovos Mexidos com Arroz de Legumes	*2	749	179	9	2	18	1	8	1
Jantar	Sopa Macedonia	*	281	67	2	0	10	2	2	2	
	Carne Strogonoff com Arroz de Passas	*1,4,6,8,11,14	1069	256	11	4	30	7	9	1	
	Peixe Arinca Frita com Salada Russa	*1,2,3	479	114	4	1	11	1	9	1	
	Dieta Pescada Cozida com Legumes	*3,7,12	340	82	1	0	8	1	10	1	
	Veg Empadão de Legumes	*1,2,4,6,13,14	372	89	2	1	12	2	5	0	
5ª	Almoço	Sopa Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2	2
		Carne Rancho	*1,2,4,6	874	209	11	3	15	2	12	1
		Peixe Canelones de Atum	*1,2,3,6	886	212	9	2	20	2	13	1
		Dieta Frango Grelhado com Arroz	*	1011	242	9	3	30	1	9	0
		Veg Courgette Panada com Arroz	*1,2	998	239	9	2	34	1	5	1
Jantar	Sopa Juliana	*	289	68	3	1	10	2	0	2	
	Carne Arroz à porto antigo	*2,4,6	991	237	14	5	19	0	8	1	
	Peixe Bacalhau à Delícia	*1,2,3,6,7	361	99	2	1	12	2	6	1	
	Dieta Cavala Grelhada com legumes	*3,7,12	484	116	7	1	10	1	8	0	
	Veg Lentilhas Estufadas com Arroz	*	879	210	5	1	35	1	6	1	
6ª	Almoço	Sopa Primavera	*	224	53	2	0	8	2	2	1
		Carne Febras com Arroz	*14	881	211	8	2	29	0	10	1
		Peixe Tranches de Granadeiro com Puré e Legumes	*1,2,3,7,12,13,14	499	119	5	2	9	1	10	0
		Dieta Pernas de Frango estufadas com Macarrão	*1,2	1166	279	11	2	35	2	15	1
		Veg Sonhos de Legumes	*1,2	699	167	6	1	23	2	4	0
Jantar	Sopa Abobora	*	412	77	5	2	9	3	1	2	
	Carne Esparguete à Bolonhesa	*1,2,4,14	924	221	7	2	27	2	12	0	
	Peixe Empadão de Peixe (abrótea) com Espinafres	*1,2,3,4,7,12,14	345	83	2	1	11	2	5	0	
	Dieta Filetes de pescada Estufados com Arroz	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0	
	Veg Bolonhesa de Soja	*1,2,4,14	553	132	4	1	19	2	6	0	
7ª	Almoço	Sopa Couve flor	*	317	76	3	0	11	2	2	3
		Carne Costeletas à Salsicheiro	*4,6,10	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe Pescada no forno com molho de cenoura	*3,7,12	344	82	1	0	9	1	8	0
		Dieta vitela cozida com legumes	*	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veg Rancho Vegetariano	*4	626	149	4	1	23	2	5	1
8ª	Almoço	Sopa Espinafres	*	238	56	3	0	7	1	2	0
		Carne Perna de Perú assada no forno	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe Bolinhos de Bacalhau com arroz	*1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg Salada de couscous	*1,4,10	627	193	6	2	17	2	6	0
9ª	Almoço	Sopa Lombardo	*								
		Carne Perna de porco à padeiro	*14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe Potas estufadas com arroz	*3,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta Bifes de frango grelhados	*	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg Feijoada de Legumes	*	283	67	3	0	6	2	3	1
Dª	Jantar	Sopa Creme de legumes	*								
		Carne Vitela à Rosa do Adro	*6,14	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe Peixe à delícia	*3,7,12	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta Redfish grelhado com batata assada	*3,7,12	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg Strogonoff de cogumelos	*6	372	89	2	1	12	2	5	0

Alergias: (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