

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)		
2ª	Almoço	Sopa	Alho-Francês	*	334	119	3	0	11	2	2	3
		Carne	Alheira à Mirandela	*1,4	1235	295	8	2	48	4	8	2
		Peixe	Peixe Espiritual	*1,2,3,6,7,12	570	136	7	2	15	2	4	0
		Dieta	Abrótea Cozida com Batata e Hortaliça	*3,7,12	313	75	1	0	8	1	10	1
		Veget	Omelete de Queijo com Arroz	*2,6	1022	244	10	3	30	0	10	1
3ª	Almoço	Sopa	Alface	*	318	75	4	1	10	2	0	2
		Carne	Perna de Peru Estufada com Puré	*1,2,4,6,13,14	530	127	9	2	9	2	7	1
		Peixe	Arroz de Tamboril	*3	484	116	1	0	12	0	14	0
		Dieta	Pernas de frango estufado simples com Arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Veget	Pimentos Recheados	*6	208	49	3	1	3	2	2	0
4ª	Almoço	Sopa	Grão com Espinafres	*	327	78	3	0	11	1	3	2
		Carne	Carne assada com arroz de feijão	*14	549	131	5	1	13	1	8	0
		Peixe	Massada de Marisco	*1,2,3,4,7,10,12,14	608	145	3	1	17	1	12	1
		Dieta	Solha Grelhada com Salada de Legumes	*3,7,12	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veget	Salada de seitan à lagareiro	*1,4	347	83	1	0	15	2	3	0
5ª	Almoço	Sopa	Legumes	*	289	68	3	1	10	2	0	2
		Carne	Macarronada de Vitela	*1,2	958	229	12	3	19	2	12	1
		Peixe	Bacalhau com Natas	*1,3,6	570	136	7	2	15	2	4	0
		Dieta	Jardineira Simples de Carnes	*	636	152	10	3	8	1	8	1
		Veget	Massa com Feijão e Esparregado	*1,2,4,6,10	573	137	2	0	24	2	5	0
6ª	Almoço	Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne	Bifinhos de Porco à Milaneza com Esparguete	*1,2,4,10	1236	295	8	1	45	2	13	1
		Peixe	Marmotinha Frita com Arroz de Pimentos	*1,3,7,12	768	184	5	1	24	1	10	1
		Dieta	Hambúrguer Grelhado com Arroz	*1,4,14	891	214	5	2	34	1	8	0
		Veget	Salada de grão de bico com ovo ralado	*2	401	96	6	1	9	1	5	1
7ª	Almoço	Sopa	Agrião	*	259	62	1	0	7	0	6	1
		Carne	Esparguete à Bolonhesa	*1,2,4,10,14	924	221	7	2	27	2	12	0
		Peixe	Carapau Grelhado c/ Batata Cozida e Molho Espanhola	*3,7,12,14	409	98	2	1	10	1	10	0
		Dieta	Medalhões de Peixe (perca) Estufados com Arroz	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veget	Massa Gratinada	*1,2,4,6,10	627	199	6	2	19	2	6	0
8ª	Almoço	Sopa	Legumes	*	220	79	2	0	7	2	2	2
		Carne	Ervilhas com Ovos Escalfados	*2	162	39	2	1	3	1	3	0
		Peixe	Canelones de peixe	1,2,3,4,6,7,10,11,12,14	886	212	9	2	20	2	13	1
		Dieta	Frango Grelhado com Arroz	*3	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veget	Courgette Panada com Arroz	*1,2	998	239	9	2	34	1	5	1
9ª	Almoço	Sopa	Juliana	*	289	68	3	1	10	2	0	2
		Carne	Roti de Peru com Puré	*1,2,4,6,13,14	481	115	8	1	9	2	8	1
		Peixe	Lulas à bordalesa com batata cozida	*3,7,12	344	82	1	0	9	1	8	0,3
		Dieta	Pescada Estufada com Batata Cozida	*3,7,12	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veget	Massa Tricolor Gratinada com Ovo Ralado	*1,4,5,10	627	193	6	2	17	2	6	0
10ª	Almoço	Sopa	Caldo-Verde	*4,6	411	98	3	1	15	1	3	1
		Carne	Arroz de pato	*14	453	108	4	1	14	1	6	1
		Peixe	Filetes com Broa e Batata e Murro	*1,3,7,12	465	111	4	1	12	1	7	0
		Dieta	Febras Grelhadas com Arroz de Legumes	*14	628	150	7	1	18	1	9	1
		Veget	Tomates recheados	*6	321	76	3	0	9	2	4	1
11ª	Almoço	Sopa	Espinafres	*	293	70	3	0	9	1	2	3
		Carne	Almôndegas de Vitela com Massa	*1,2,4,10	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Petinga Frita com Arroz de Legumes	*1,3,7,12	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta	Pargo mulato no forno com batata cozida	*3	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veget	Puré no forno com Ovo Laminado	*1,2,4,6,13,14	368	87	3	1	12	2	3	0
12ª	Almoço	Sopa	Canja de galinha	*1,2								
		Carne	Feijoada à portuguesa	*4,6	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe	Calamares com arroz de tomate	*1,2,3,12	344	82	1	0	9	1	8	0,3
		Dieta	Cavala escalada com batata cozida	*3,7,12	409	98	2	1	10	1	10	0
		Veget	Lentilhas com legumes	*	626	149	4	1	23	2	5	1
13ª	Almoço	Sopa	Alface	*								
		Carne	Carne de porco à portuguesa	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Medalhões de pescada Estufados com Arroz	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Dieta	Frango Grelhado com Arroz	*	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veget	Hambúrguer Grelhado de Quinoa	*1,4	627	193	6	2	17	2	6	0
14ª	Almoço	Sopa	Lombardo	*								
		Carne	Vitela estufada com legumes	*14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Filetes no forno com molho de cenoura	*1,3,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta	Pescada cozida com legumes	*3,7,12	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veget	Feijão estufado com legumes e cogumelos	*	283	67	3	0	6	2	3	1
15ª	Almoço	Sopa	Creme de legumes	*								
		Carne	Pernas de frango assadas com arroz	*	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe	Carapauzinhos com arroz	*3,7,12	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta	Costeletas de porco grelhadas	*	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veget	Empadão de legumes	*1,2,4,6,13,14	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) Trêmçoos (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 umento 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