

| | | *ALERG | VE (kj) | VE (kcal) | LIP (g) | AGS (g) | HC (g) | AÇ (g) | FR (g) | SAL (g) | |
|-----|--------|--|---------------------------------|-----------|---------|---------|--------|--------|--------|---------|-----|
| 2ª | Almoço | Sopa Legumes | * | 220 | 79 | 2 | 0 | 7 | 2 | 2 | 2 |
| | | Carne Hambúrguer de Cebolada com Massa | *1,2,4,14 | 1553 | 372 | 12 | 3 | 47 | 5 | 17 | 1 |
| | | Peixe Saladinha de Atum | *3 | 520 | 62 | 2 | 0 | 7 | 1 | 4 | 0 |
| | | Dieta Red-fish estufado com puré | *1,2,3,4,6,7,13,14 | 423 | 101 | 3 | 1 | 12 | 1 | 6 | 1 |
| | | Veg Lentilhas Estufadas com Arroz | * | 879 | 210 | 5 | 1 | 35 | 1 | 6 | 1 |
| 3ª | Almoço | Sopa Alfaca | * | 318 | 75 | 4 | 1 | 10 | 2 | 0 | 2 |
| | | Carne Fígado à portuguesa | *14 | 520 | 124 | 6 | 2 | 2 | 0 | 16 | 0 |
| | | Peixe Abrótea Cozida com Batata e Legumes | *3,7,12 | 313 | 75 | 1 | 0 | 8 | 1 | 10 | 1 |
| | | Dieta Febras Grelhadas com Arroz | *14 | 881 | 211 | 8 | 2 | 29 | 0 | 10 | 1 |
| | | Veg Beringela Panada com Arroz | *1,2 | 1038 | 250 | 8 | 2 | 38 | 1 | 5 | 1 |
| 4ª | Almoço | Sopa Feijão-Verde | * | 318 | 76 | 3 | 0 | 11 | 2 | 2 | 3 |
| | | Carne Rancho | *1,2,4,6 | 1318 | 315 | 16 | 5 | 22 | 1 | 20 | 1 |
| | | Peixe Pescada assada com batata assada | *3,7,12 | 390 | 93 | 2 | 1 | 10 | 1 | 8 | 0 |
| | | Dieta Frango Assado simples com Arroz | * | 1016 | 243 | 11 | 2 | 29 | 0 | 12 | 1 |
| | | Veg Jardineira de soja | *4 | 416 | 99 | 2 | 0 | 15 | 2 | 5 | 0 |
| 5ª | Almoço | Sopa Couve-Flor | * | 317 | 76 | 3 | 0 | 11 | 2 | 2 | 3 |
| | | Carne Panados de porco com arroz de tomate | *1,2 | 624 | 149 | 6 | 1 | 17 | 0 | 8 | 0 |
| | | Peixe Massada de peixe | *1,2,3,4,7,10,12 | 397 | 95 | 2 | 0 | 12 | 1 | 8 | 1 |
| | | Dieta Marmota no forno com arroz | *3,7,12 | 465 | 111 | 1 | 0 | 15 | 0 | 9 | 0 |
| | | Veg Massa gratinada com legumes e cogumelos | *1,2,6 | 429 | 103 | 4 | 1 | 12 | 1 | 5 | 0 |
| 6ª | Almoço | Sopa Nabiças | * | 263 | 63 | 2 | 0 | 9 | 2 | 2 | 2 |
| | | Carne Lasanha de Carne com Legumes | *1,2 | 376 | 90 | 4 | 2 | 8 | 1 | 6 | 1 |
| | | Peixe Pastéis de Bacalhau com Arroz | 1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14 | 770 | 184 | 8 | 1 | 24 | 1 | 5 | 0 |
| | | Dieta Arinca Estufada com Batata e Legumes | *3 | 368 | 88 | 3 | 1 | 8 | 1 | 8 | 0 |
| | | Veg Feijoada de Cogumelos | * | 753 | 180 | 4 | 1 | 32 | 1 | 4 | 1 |
| 7ª | Almoço | Sopa Brócolos | * | 270 | 61 | 2 | 0 | 8 | 2 | 2 | 2 |
| | | Carne Perna de Peru Estufada com Batata aos Cubos | *14 | 254 | 61 | 4 | 1 | 5 | 1 | 4 | 1 |
| | | Peixe Empadão de Peixe (Filetes de pescada) | *1,2,3,4,6,7,12,13,14 | 372 | 89 | 2 | 1 | 12 | 2 | 5 | 0 |
| | | Dieta Costeletas Grelhadas com Arroz | * | 1044 | 250 | 13 | 3 | 29 | 0 | 12 | 1 |
| | | Veg Tortilha Vegetariana | *2 | 429 | 102 | 4 | 1 | 13 | 2 | 2 | 0 |
| 8ª | Almoço | Sopa Macedónia | * | 306 | 73 | 2 | 0 | 10 | 2 | 2 | 2 |
| | | Carne Rojões de Porco com Migas de Couve | *14 | 837 | 200 | 14 | 3 | 10 | 1 | 9 | 1 |
| | | Peixe Peixe Frito com Arroz de Tomate | *1,3,7,12 | 745 | 178 | 5 | 1 | 22 | 1 | 10 | 1 |
| | | Dieta Tintureira no forno com puré e Legumes | *3,7,12 | 344 | 82 | 2 | 0 | 8 | 1 | 9 | 1 |
| | | Veg Tofu mexido (com açafrão) e Arroz Branco | *4 | 549 | 131 | 2 | 0 | 23 | 0 | 3 | 0 |
| 9ª | Almoço | Sopa Canja | *1,2 | 286 | 75 | 2 | 0 | 9 | 2 | 3 | 2 |
| | | Carne Tortilha à Espanhola | *2,14 | 564 | 135 | 7 | 2 | 13 | 1 | 5 | 0 |
| | | Peixe Lulas Estufadas com Arroz | *3,7,12,14 | 808 | 193 | 4 | 1 | 29 | 0 | 9 | 1 |
| | | Dieta Bifinhos de peru com Arroz | * | 833 | 199 | 4 | 1 | 30 | 0 | 10 | 0 |
| | | Veg Legumes à Brás | *2 | 429 | 101 | 4 | 1 | 13 | 2 | 2 | 0 |
| 10ª | Almoço | Sopa Couve e Feijão | * | 298 | 71 | 2 | 0 | 10 | 2 | 3 | 2 |
| | | Carne Frango à Passarinho com Batata Frita e Arroz | * | 952 | 227 | 9 | 2 | 25 | 0 | 9 | 1 |
| | | Peixe Peixe à Gomes de Sá (Abrotea) | *1,2,3,7,12 | 225 | 54 | 2 | 1 | 6 | 1 | 3 | 0 |
| | | Dieta Mini Cozido(frango, pá de porco) | * | 534 | 128 | 5 | 2 | 10 | 1 | 10 | 0 |
| | | Veg Ovos Verdes com Arroz | *2 | 935 | 223 | 7 | 2 | 29 | 0 | 9 | 0 |
| 11ª | Almoço | Sopa Cenoura | * | 281 | 67 | 2 | 0 | 10 | 2 | 0 | 2 |
| | | Carne Jardineira de Carne (Entrecosto) | *14 | 673 | 161 | 10 | 3 | 8 | 1 | 9 | 1 |
| | | Peixe Rissois de camarão com Arroz | *1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14 | 1170 | 280 | 13 | 2 | 35 | 0 | 5 | 0 |
| | | Dieta Peixe Espada com Arroz | *3,7,12 | 344 | 82 | 2 | 0 | 8 | 1 | 9 | 1 |
| | | Veg Massa Gratinada | *1,6 | 627 | 199 | 6 | 2 | 19 | 2 | 6 | 0 |
| 12ª | Almoço | Sopa Lombardo | *2 | | | | | | | | |
| | | Carne Esparguete à Bolonhesa | *1,2,4,14 | 550 | 131 | 9 | 2 | 3 | 1 | 9 | 1 |
| | | Peixe Bacalhau à brás | *2,3 | 344 | 82 | 1 | 0 | 9 | 1 | 8 | 0,3 |
| | | Dieta Vitela estufada simples | * | 409 | 98 | 2 | 1 | 10 | 1 | 10 | 0 |
| | | Veg Lasanha de legumes | *1,2,4,6,10 | 626 | 149 | 4 | 1 | 23 | 2 | 5 | 1 |
| 13ª | Almoço | Sopa Legumes | * | | | | | | | | |
| | | Carne Strogonoff com arroz | *6 | 546 | 131 | 7 | 1 | 10 | 1 | 6 | 1 |
| | | Peixe Empadão de atum | *1,2,3,4,6,13,14 | 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 Soja estufada com cenoura e ervilhas | *4 | 627 | 193 | 6 | 2 | 17 | 2 | 6 | 0 |
| 14ª | Almoço | Sopa Brócolos | * | | | | | | | | |
| | | Carne Frango assado com Batata Frita e Arroz | * | 955 | 228 | 6 | 1 | 37 | 3 | 6 | 1 |
| | | Peixe Caldeirada de Potas | *3,7,12,14 | 806 | 192 | 4 | 1 | 30 | 1 | 8 | 0 |
| | | Dieta Hambúrguer de aves grelhado com Massa | *1,2,4,14 | 390 | 93 | 2 | 1 | 10 | 1 | 8 | 0 |
| | | Veg Ervilhas com ovos escalfados | *2 | 283 | 67 | 3 | 0 | 6 | 2 | 3 | 1 |
| 15ª | Almoço | Sopa Espinafres | * | | | | | | | | |
| | | Carne Bifes de porco com cogumelos | *1,6 | 1016 | 243 | 11 | 2 | 29 | 0 | 12 | 1 |
| | | Peixe Red-fish no forno | *3,7,12 | 825 | 197 | 7 | 1 | 25 | 1 | 9 | 0 |
| | | Dieta Solha no forno com arroz | *3,7,12 | 605 | 874 | 13 | 3 | 35 | 2 | 15 | 1 |
| | | Veg Pataniscas de legumes | *1,2 | 372 | 89 | 2 | 1 | 12 | 2 | 5 | 0 |

Alérgicos: (1) Glúten (1), (2) Ovos (2), (3) Peixe (3), (4) Soja (4), (5) Aipo (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