

		*ALERG	VE (g)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC (g)	FR (g)	SAL (g)	
2ª	Almoço	Sopa Espinafres	*	286	69	1	0	7	0	6	0,5
		Carne Febras de Porco com Molho de Pickles	*14	515	123	7	1	10	1	6	1
		Peixe Solha no Forno com Arroz de Cenoura	*3,7,12	727	173	4	1	25	1	9	0
		Dieta Tintureira no Forno com Batata Cozida com Legumes	*3,7,12	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg Beringela Panada com Legumes	*1,2	785	189	7	1	26	2	4	1
2ª	Jantar	Sopa Lombardo	*	268	70	1	0	7	0	6	1
		Carne Arroz à Valenciana	*3,7,12,14	446	107	2	1	12	1	9	0,2
		Peixe Rissóis de Camarão com arroz	*1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,12,13,14	2183	521	16	3	81	2	10	0
		Dieta Pescada estufada simples	*3,7,12	396	95	5	1	0	0	11	1
		Veg Tomates Recheados	*1,6	638	152	3	1	26	2	4	0
3ª	Almoço	Sopa Creme de Alface	*	294	76	3	0	10	1	2	3
		Carne Esparguete à Bolonhesa	*1,2,4,14	924	221	7	2	27	2	12	0
		Peixe Pescada Frita com Açorda de Coentros	*1,2,3,7,12	718	172	9	2	11	1	13	1
		Dieta Frebras grelhadas com arroz	*	484	116	7	1	10	1	8	0
		Veg Tofu guisado com massa cotovelo e cenoura	*1,2,4	398	95	2	0	15	2	4	0
3ª	Jantar	Sopa Nabiça	*	271	68	1	0	7	0	6	1
		Carne Jardineira de Carne	*14	673	161	10	3	8	1	9	1
		Peixe Peixe à Assis	*1,2,3,7,12,14	485	116	5	1	11	1	7	0
		Dieta Filetes no Forno com Molho de Cenoura	*1,3,7,12	351	84	2	0	11	1	7	1
		Veg Salada fria de massa com legumes	*1,2,4,10	401	96	6	1	9	1	5	1
4ª	Almoço	Sopa Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne Bifinhos de Porco à Milaneza com Esparguete	*1,2	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
		Veg Salada de grão de bico com ovo ralado	*2	401	96	6	1	9	1	5	1
4ª	Jantar	Sopa Alface	*	318	76	3	0	11	2	2	3
		Carne Arroz de Peru Tostado no Forno	*14	453	108	4	1	14	1	6	1
		Peixe Arinca Frita com Salada Russa	*1,3	479	114	4	1	11	1	9	1
		Dieta Peixe Estufado com Salada de Legumes	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg Pataniscas de Feijão-Verde com Arroz	*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0
5ª	Almoço	Sopa Feijão com Couve	*	298	71	2	0	10	2	3	2
		Carne Vitela no Forno com Molho de Ananás e Puré	*1,2,4,6,13,14	545	130	7	2	11	4	7	1
		Peixe Peixe à Brás (PESCADA)	*2,3,7,12	444	106	3	0	12	1	6	0
		Dieta Bifinhos de Frango com Arroz	*	949	227	7	1	30	1	11	1
		Veg Massa Gratinada	*1,2,6,4,10	627	199	6	2	19	2	6	0
5ª	Jantar	Sopa Macedonia	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne Entrecosto com batata e legumes	*14	521	125	7	2	9	1	7	1
		Peixe Lulas à Sevilhana com arroz primavera	*1,2,3,7,12	585	140	5	1	17	1	6	0,2
		Dieta Carapau Grelhado	*3,7,12	369	88	2	0	10	1	8	0
		Veg Bolonhesa de Soja	*1,2,4,14	553	132	4	1	19	2	6	0
6ª	Almoço	Sopa Brócolos	*	270	61	2	0	8	2	2	2
		Carne Frango estufado com Arroz e Legumes	*	758	181	8	2	18	2	8	0
		Peixe Meia desfeita de Bacalhau	*2,3	985	246	12	2	30	1	10	1
		Dieta Costeletas Grelhadas com Massa	*1,2	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg Feijoada de Legumes	*	283	67	3	0	6	2	3	1
6ª	Jantar	Sopa Creme de Legumes	*	281	67	2	0	10	2	2	2
		Carne Lombo de Porco Fingido com Batata Loira	*1,6	556	133	6	2	10	1	7	1
		Peixe Saladinha de atum com feijão frade e legumes	*3	698	201	6	5	18	2	9	1
		Dieta Marmotinhas estufadas com arroz	*3,7,12	340	82	1	0	8	1	10	1
		Veg Beringela Panada com Legumes	*1,2	785	189	7	1	26	2	4	1
7ª	Almoço	Sopa Couve flor	*2								
		Carne Feijoada à portuguesa	*4,6	550	131	9	2	3	1	9	1
		Peixe Calamares com arroz de tomate	*1,2,3,6,7,12	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
		Veg Lentilhas com legumes	*	626	149	4	1	23	2	5	1
8ª	Jantar	Sopa Espinafres	*								
		Carne Pá porco Assada com Massa	*1,2,4,10	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe Rissóis de Pescada 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 estufada simples	*3,7,12	828	198	4	1	30	0	10	0
		Veg Hambúrguer Grelhado de Legumes	*1,4,14	627	193	6	2	17	2	6	0
9ª	Almoço	Sopa Lombardo	*								
		Carne Vitela estufada com legumes	*	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe Fritada Mista com arroz de Tomate	*1,3,7,12	806	192	4	1	30	1	8	0
		Dieta Cozido Simples	*	390	93	2	1	10	1	8	0
		Veg Ovos mexidos com Pickles	*2,6,14	283	67	3	0	6	2	3	1
10ª	Jantar	Sopa Creme de legumes	*								
		Carne Arroz de pato	*4,6	1016	243	11	2	29	0	12	1
		Peixe Peixe cozido com todos	*3,7,12	825	197	7	1	25	1	9	0
		Dieta Bifes de porco grelhados	*	605	874	13	3	35	2	15	1
		Veg Strogonoff de coquemos	*1,6	372	89	2	1	12	2	5	0

Alergênicos:
(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) Molizacos (12), (13) Frutos de casca rija (13), (14) Sulfatos (14)

**Legenda:** Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).  
 A menuta 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 caso de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores. E-mail: nutricao@euroessen.pt