

2ª almoço jantar

Sopa Juliana
Carne Perna de frango corada com arroz
Peixe Filetes Dourados com Arroz de Ervilhas
Veget. Strogonoff de Cogumelos
Carne Perna de Porco no Forno com Batata Assada
Peixe Solha Grelhada com Salada de Legumes
Veget. Lentilhas Estufadas com Arroz

Julienne
Lunch Roasted chicken leg with rice
Fried Fish Fillet with Peas Rice
Mushroom Strogonoff
Dinner Roasted Pork leg with Potatoes
Grilled Sole with Vegetable salad
Braised Lentils with Rice

*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC (g)	PR (g)	OT (g)	SAL (g)
*	281	67	2	0	10	2	2	0	
*14	1293	314	#	3	30	1	14	2	
*1,2,3	820	196	5	1	26	1	11	1	
*6	974	233	7	2	35	2	7	1	
*	534	128	5	2	10	1	10	0	
*3	303	72	3	1	2	2	10	0	
*	879	210	5	1	35	1	6	1	

3ª almoço jantar

Sopa Grão
Carne Costeletas Grelhadas c/ Molho Pickles e Massa
Peixe Pescada frita com arroz de tomate
Veget. Cuscus de Legumes Estufados
Carne Almôndegas Estufadas com Puré
Peixe Arroz de Marisco
Veget. Jardineira de Soja

Chickpea
Lunch Grilled Pork Chops with Pickle Sauce and Pasta
Fried fish with tomato rice
Stewed Vegetable with Couscous
Dinner Meatballs with Mashed Potatoes
Seafood Rice
Stewed Soy with Potatoes, Peas and Carrots

*	404	97	3	0	14	2	3	0	
*1,2,14	1045	250	6	2	36	2	11	1	
*1,3	526	126	2	0	13	0	12	0	
*	108	25	2	0	2	2	1	0	
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	266	64	2	1	9	1	1	0	
*1,2,7,12,14	583	139	3	0	17	0	10	1	
*4,14	544	130	7	1	12	2	4	1	

4ª almoço jantar

Sopa Couve-Flor
Carne Roti de Perú no Forno com Arroz
Peixe Carapau Grelhado com Açorda de Coentros
Veget. Feijoada de Legumes
Carne Bitoque
Peixe Marmotinha no Forno com Arroz de Cenoura
Veget. Legumes Salteados com Esparguete

Cauliflower
Lunch Turkey Roll with Rice
Grilled Horse Mackerel with Stewed of Bread and Coriander
Stewed Bean with Vegetables
Dinner Steak With egg on top
Whiting Fish in Oven with Carrot Rice
Sautéed Vegetables with Spaghetti

*	317	76	3	0	11	2	2	0	
*14	758	181	8	2	18	2	8	0	
*1,2,3	623	149	6	1	10	1	14	1	
*4	283	67	3	0	6	2	3	1	
*2,14	409	98	3	1	10	1	7	0	
*3	436	104	2	0	15	2	6	0	
*1,2	894	213	5	1	36	3	6	0	

5ª almoço jantar

Sopa Caldo-Verde
Carne Ervilhas com Ovos Escalfados
Peixe Pescada Estufada com Batata Cozida
Veget. Empadão de Legumes
Carne Massa Estufada à Primavera com Carnes
Peixe Rissois de Camarão com arroz de cenoura
Veget. Pizza de Legumes

"Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil)
Lunch Stewed Peas with Poached Eggs
Stewed Hake with Boiled Potatoes
Vegetable Pie
Dinner Stewed Pasta with Vegetables Spring and Meat
Shrimp Rissois with Carrot Rice
Vegetable Pizza

*14	411	98	3	1	15	1	3	1	
*2,14	162	39	2	1	3	1	3	0	
*3	390	93	2	1	10	1	8	0	
*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0	
*1,3	401	96	6	1	9	1	5	1	
*1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,14	388	93	2	0	9	1	9	0	
*1,2,6	474	113	5	2	12	2	4	1	

6ª almoço jantar

Sopa Primavera
Carne Frango Grelhado com Arroz
Peixe Paloco com Natas
Veget. Lasanha de Legumes
Carne Goulash à Húngara com Massa
Peixe Abrótea Cozida com Batata e Legumes
Veget. Crepes Vegetarianos

Spring
Lunch Grilled Chicken with Rice
Cod with Cream
Vegetable Lasagna
Dinner Hungarian Goulash with Pasta
Boiled Forkbeardwith Potatoes and Vegetables
Vegetable crepes

*	224	53	2	0	8	2	2	0	
*	1016	243	#	2	29	0	12	1	
*1,3,6	570	136	7	2	15	2	4	0	
*1,2,6	595	142	5	2	19	2	6	1	
*1,2,14	883	211	#	2	18	2	10	1	
*3	313	75	1	0	8	1	10	1	
*1,2,6	398	95	3	1	13	2	2	0	

Sáb. almoço

Sopa Creme de Legumes
Carne Entremeadada Grelhada com Batata Cozida
Peixe Acepipes de Peixe com Arroz de Tomate
Veget. Ovos Mexidos com Cogumelos

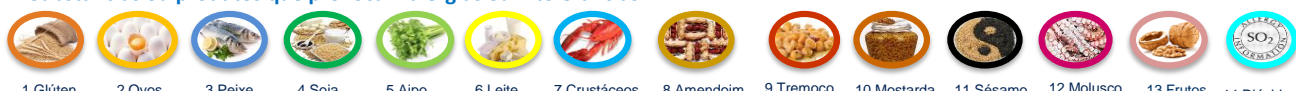
Vegetable Cream
Lunch Grilled Pork Belly with Cooked Potatoes
Fish Appetizers with Tomato Rice
Scrambled Eggs with Mushrooms

*	281	67	2	0	10	2	2	0	
*14	1360	325	#	#	10	1	5	0	
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	988	236	#	2	26	1	4	0	
*2	612	146	#	3	0	0	10	1	

Declaração Nutricional para a valores médios de 100 g ou 100 ml. A Declaração Nutricional foi estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Solhave).

Legenda: Alerg.- Alergênicos; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AC - Açúcares; PROT - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



* 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: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt.

			*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LI (g)	A (g)	HC (g)	A (g)	PR (g)	S (g)	
2ª	almoço	Sopa Caldo-Verde	"Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil)	*2,6,14	411	98	3	1	15	1	3	1
		Carne Pernas de frango assadas e batata frita	Roasted chicken legs and french fries	*14	741	177	#	2	10	0	11	0
	jantar	Peixe Redfish no Forno de Cebolada com Purê	Acadian Redfish in Oven with Onion Sauce and Mashed Potatoes	*2,3,6	419	100	3	1	9	1	8	0
		Veget. Quiche de Espinafres	Spinach Quiche	*1,2,6	417	99	5	1	10	2	4	1
3ª	almoço	Carne Arroz de Aves	Poultry Rice in the Oven	*14	876	209	6	2	27	1	11	1
		Peixe Abrótea Cozida com Batata e Legumes	Boiled Forkbeard with Potatoes and Vegetables	*3	313	75	1	0	8	1	10	1
	jantar	Veget. Bolonhesa de Soja com Esparguete	Spaghetti Soy Bolognese	*1,2,4,14	553	132	4	1	19	2	6	0
		Sopa Grão com Espinafres	Chickpea with Spinach	*	327	78	3	0	11	1	3	0
4ª	almoço	Carne Vitela Estufada com Cogumelos e Espirais	Stewed Veal with Mushrooms and Fusilli Pasta	*1	1210	289	#	3	35	2	12	1
		Peixe Pescada à Colbert com Arroz Branco	Hake "Colbert" with Rice	*1,2,3	947	226	7	2	31	0	10	1
	jantar	Veget. Salada de Grão com Cenoura e Couve	Chickpea Salad with Carrot and Kale	*	321	76	3	0	9	2	4	1
		Carne Cataplana de Porco com Batata Cozida	Pork "Cataplana" with Boiled Potatoes	*12,14	486	116	5	1	10	1	7	1
5ª	almoço	Peixe Filetes à Delícia com Arroz	Fish Fillet "Delicia" with Rice	*1,2,3,6,7	797	197	3	1	34	1	5	0
		Veget. Tomate Recheado com Arroz de Ervilhas	Stuffed Tomatoes with Green Peas Rice	*6	638	152	3	1	26	2	4	0
	jantar	Sopa Macedónia	Macedónia	*	306	73	2	0	10	2	2	0
		Carne Lasanha de Carne com Cogumelos	Meat Lasagna with Mushrooms	*1,2,6,14	376	90	4	2	8	1	6	1
6ª	almoço	Peixe Arinca Estufada com Batata e Legumes	Stewed Fish Haddock with Potatoes and Vegetables	*3	368	88	3	1	8	1	8	0
		Veget. Beringela Panada com Macedónia Salteada	Breaded Eggplant with Sautéed Macedonia	*1,2	547	132	6	1	15	2	3	0
	jantar	Carne Perna de Peru Estufada com Batata Cozida	Stewed Turkey Leg with Boiled Potatoes	*14	428	102	5	1	11	1	7	0
		Peixe Empadão de Atum	Tuna fish Pie	*2,3,6	833	199	5	1	29	1	9	0
7ª	almoço	Veget. Tortilha de Legumes	Vegetable Tortilla	*2	429	102	4	1	13	2	2	0
		Sopa Feijão-Verde	Green Bean	*	318	76	3	0	11	2	2	0
	jantar	Carne Rojões de Porco com Migas de Batata	Sautéed Pork Cubes with Potatoes "Migas"	*1,14	837	200	#	3	10	1	9	1
		Peixe Peixe à Gomes de Sá	Fish "Gomes de Sá" (potatoes, eggs, olives, onions)	*2,3	225	54	2	1	6	1	3	0
8ª	almoço	Veget. Gratinado de Brócolos	Gratinated Broccoli	*1,6	599	139	#	6	2	1	5	1
		Carne Bifes de porco com molho de café	Pork Steaks with coffee sauce	*6,14	444	106	3	1	11	1	6	0
	jantar	Peixe Arroz de Peixe com Coentros Picados	Fish Rice with Coriander	*3	605	145	2	0	19	0	12	0
		Veget. Croquetes de Cenoura com Arroz	Carrot Croquets with Rice	*1,2,6	984	235	6	1	40	2	5	1
9ª	almoço	Sopa Juliana	Julienne	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		Carne Frango à Passarinho com Batata frita e Arroz	Fried Chicken with Fried Potatoes and Rice	*1,2	952	227	9	2	25	0	9	1
	jantar	Peixe Alhada de Cação	Traditional dogfish soap	*1,3	840	200	3	1	31	0	11	1
		Veget. Arroz de Ervilhas e Legumes	Rice with Peas and Vegetables	*	883	211	3	0	40	1	4	0
10ª	almoço	Carne Jardineira de Carnes	Stewed Meat with Cubed Potatoes, Peas and Carrots	*14	673	161	#	3	8	1	9	1
		Peixe Medalhões de Pescada Estufados com Arroz	Stewed Hake with Rice	*3	344	82	2	0	8	1	9	1
	jantar	Veget. Massa Gratinada com Queijo e Legumes	Cheesy Baked Pasta with Vegetables	*1,2,6	627	199	6	2	19	2	6	0
		Sopa Alho-Francês	Leek	*	334	119	3	0	11	2	2	0
11ª	almoço	Carne Hambúrguer de Cebolada com Massa	Burger with Onion Sauce and Pasta	*1,2,4,14	1405	337	9	2	46	4	16	1
		Peixe Calamares com Arroz de Ervilhas	Fried Calamaris with Peas Rice	*1,2,3,12	857	205	7	1	30	1	6	0
	jantar	Veget. Legumes à Brás	"Brás" Vegetables (shredded vegetables with shoestring potatoes and eggs)	*2	429	101	4	1	13	2	2	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100 g ou 100 ml. A Declaração Nutricional foi estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da Informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Solihave).
Legenda: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (quilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Açúcares Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AÇ - Açúcares; PROT - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



* 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: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt.

2ª
almoço
jantar

Sopa Creme de Legumes
Carne Almôndegas Estufadas com Massa
Peixe Bacalhau à Delícia
Veget. Lentilhas Estufadas com Arroz de Cenoura

Carne Carne de Porco à Portuguesa
Peixe Filetes com Molho de Pimentos e Arroz
Veget. Legumes Salteados com Esparguete

Vegetables Cream
Lunch Meatballs with Pasta
Codfish "Delicia"
Stewed Lentils with Carrot Rice

Portuguese pork
Filletts with Pepper Sauce and Rice
Sautéed Vegetables with Spaghetti

*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LI (g)	A (g)	HC (g)	PR (g)	OT (g)	A (g)	S (g)
*	281	67	2	0	10	2	2	0	0
*1,2,4,14	955	228	6	1	37	3	6	1	1
*1,2,3,6,7	361	99	2	1	12	2	6	1	1
*	879	210	5	1	35	1	6	1	1

*14	546	131	7	1	10	1	6	1	0
*1,3	806	192	4	1	30	1	8	0	0
*1,2	894	213	5	1	36	3	6	0	0

3ª
almoço
jantar

Sopa Canja
Carne Rissóis de Carne com Arroz de Cenoura
Peixe Solha Grelhada com Salada de Legumes
Veget. Paella Vegetariana

Carne Massa Estufada com Carnes à Primavera
Peixe Gratinado de Peixe com Legumes
Veget. Soja Estufada com Arroz

Chicken Soup
Meat Patties with Carrot Rice
Grilled Sole with Vegetable Salad
Vegetable Paella

Stewed Spring Meat with Pasta
Gratinated Fish with Vegetables
Stewed Soy with Rice

*1,2	631	151	1	0	23	2	12	0	0
*1,2,4,5,6,7,10,11,14	1018	243	8	1	37	2	6	0	0
*3	303	72	3	1	2	2	10	0	0
*	271	65	2	0	11	1	2	0	0

*1,2	401	96	6	1	9	1	5	1	1
*3,6	361	87	1	1	10	1	8	1	1
*4,14	938	224	7	1	33	2	7	1	1

4ª
almoço
jantar

Sopa Feijão com Couve
Carne Frango Assado com Arroz
Peixe Lasanha de Atum com Legumes
Veget. Pizza de Legumes

Carne Perna de Porco no Forno com Arroz
Peixe Caldeirada de Peixe à Fragateiro
Veget. Empadão de Legumes

Beans with Kale
Roasted Chicken with Rice
Tuna Lasagna with Vegetables
Vegetables Pizza

Roasted pork leg with Rice
Stewed Fish "Fragateiro"
Vegetables Pie

*	298	71	2	0	10	2	3	0	0
*14	961	230	8	2	29	1	10	0	0
*1,2,3,6	892	213	9	2	21	2	13	1	1
*1,6	474	113	5	2	12	2	4	1	1

*14	974	233	8	2	30	1	9	1	1
*3	368	88	2	0	8	1	10	0	0
*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0	0

5ª
almoço
jantar

Sopa Alho-Francês
Carne Rancho
Peixe Peixe à Brás
Veget. Massa Gratinada com Legumes

Carne Entrecosto Cozido com Batata e Legumes
Peixe Medalhões de Peixe c/ Molho Marisco e Arroz
Veget. Bolonhesa de Soja com Esparguete

Leek
"Rancho" (meat stew with chickpea, macaroni, chorizo)
fish "Brás" (shredded fish, shoestring potatoes, eggs)
Gratinated Vegetarian Pasta

Boiled Spare Ribs with Vegetables and Potatoes
Fish with Seafood Sauce and Rice
Spaghetti Soy Bolognese

*	334	119	3	0	11	2	2	0	0
*1,2,14	874	209	#	3	15	2	12	1	1
*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0	0
*1,2,6	627	199	6	2	19	2	6	0	0

*14	521	125	7	2	9	1	7	1	1
*1,3,6,7,14	781	187	3	1	31	1	7	0	0
*1,4,14	553	132	4	1	19	2	6	0	0

6ª
almoço
jantar

Sopa
Carne
Peixe FERIADO
Veget.

Carne
Peixe
Veget.

Lunch FERIADO

Dinner

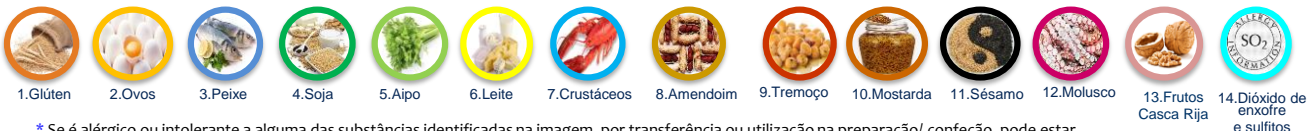
Sáb.
almoço

Sopa
Carne FERIADO
Peixe
Veget.

Lunch FERIADO

Declaração Nutricional para valores médios de 100 g ou 100 ml. A Declaração Nutricional foi estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA, Solinave).
Legenda: Alerg. - Alergénios; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AÇ - Açúcares; PROT - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias

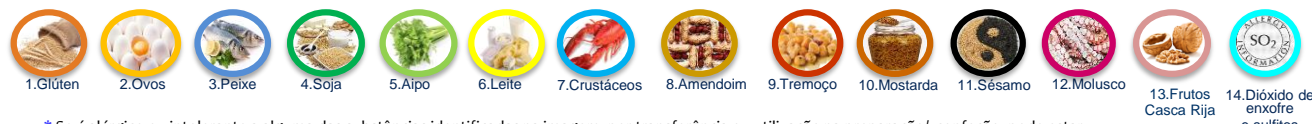


* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt.

				*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LI P (g)	A G S (g)	HC (g)	A Ç (g)	PR OT (g)	S A L (g)	
2ª	almoço	Sopa	Feijão com Couve	Beans with Kale	*	298	71	2	0	10	2	3	0
		Carne	Hamburguer misto com massa	Burguer with pasta	*1,2,4,14	1058	253	6	2	33	1	0	0
	jantar	Peixe	Salada de Feijão-Frade com Ovo e Atum	Black-Eye Bean with Hard Boiled Eggs and Tuna fish	*2,3	344	82	2	0	8	1	9	1
		Veget.	Courgette Recheada	Stuffed Courgette	*6	199	47	3	1	2	2	2	0
3ª	almoço	Sopa	Espinafres	Spinach	*	293	70	3	0	9	1	2	0
		Carne	Empadão de Puré com Carne	Meat Pie	*2,6	458	109	4	2	12	2	5	0
	jantar	Peixe	Lulas à Bordalesa com Arroz	Stewed Squids in Tomato Sauce with Rice	*12,14	808	193	4	1	29	0	9	1
		Veget.	Sonhos de Legumes	Veggie "Dreams"	*1,2	699	167	6	1	23	2	4	0
4ª	almoço	Sopa	Caldo-Verde	"Caldo-Verde" (potatoes, kale, olive oil, salt)	*14	411	98	3	1	15	1	3	1
		Carne	Arroz de Perú Tostado no Forno	Baked Turkey Rice	*14	453	108	4	1	14	1	6	1
	jantar	Peixe	Pescada Estufada com Salada de Legumes	Stew Hake with Vegetable Salad	*3	341	81	2	0	7	1	8	0
		Veget.	Pataniscas de Feijão-Verde com Arroz	Green Bean Fritters with Rice	*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0
5ª	almoço	Sopa	Alho-Francês	Leek	*	334	119	3	0	11	2	2	0
		Carne	Rancho	"Rancho" (meat stew with chickpea, macaroni, chorizo)	*1,2,14	874	209	#	3	15	2	12	1
	jantar	Peixe	Peixe à Brás	fish "Brás" (shredded fish, shoestring potatoes, eggs)	*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0
		Veget.	Massa Gratinada com Legumes	Gratinated Vegetarian Pasta	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0
6ª	almoço	Sopa	Macedónia	Macedônia	*	306	73	2	0	10	2	2	0
		Carne	Lombo de Porco Fingido com Batata Loira	Roasted MincedPork Meatloaf with Baked Potato	*1,2,14	556	133	6	2	10	1	7	1
	jantar	Peixe	Marmotinha Estufada com Arroz de Legumes	Stewed small horse mackerel with vegetables rice	*3	436	104	2	0	15	2	6	0
		Veget.	Beringela Panada com Legumes	Breaded Eggplant Fried with Veggies	*1,2	785	189	7	1	26	2	4	1
Sáb	almoço	Sopa	Crema de Legumes	Vegetable Cream	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		Carne	Costeletas Grelhadas com Molho Salsicheiro e Esparguete	Grilled Pork Chops with Sausage Sauce and Spaghetti	*1,4,14	1076	257	7	2	36	2	12	0
	jantar	Peixe	Jaquinzinhos com Arroz de Tomate	Small fried fish with Tomato Rice	*1,3	777	186	4	1	25	1	10	0
		Veget.	Gratinado de Legumes	Gratinated Vegetables	*1,6	281	136	6	2	2	2	2	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100 g ou 100 ml. A Declaração Nutricional foi estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA-Sohave).
Legenda: Alerg. - Alérgenos; VE - Energia (quilojoules e kilocalorias); LIP - Lípidos; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AÇ - Açúcares; PROT - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



* 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: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt.

2ª
almoço
jantar

Sopa Alho-Francês
Carne Esparguete à Bolonhesa
Peixe Salada de Peixe com Ovo Ralado
Veget. Ovos mexidos com cogumelos

Carne Massada de Frango
Peixe Rissois de camarão com arroz de cenoura
Veget. Juliana de Legumes Salteada com Arroz

Lunch
Dinner

Leek
Spaghetti Bolognese
Fish Salad with Grated Egg
Scrambled eggs with mushroom

Chicken Pasta
Shrimp rissoles with carrot rice
Vegetable Juliana Sautéed with Rice

*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LI (g)	AG (g)	HC (g)	A Ç (g)	PR (g)	S A (g)
*	334	119	3	0	11	2	2	0
*1,2,14	958	229	8	2	29	1	9	0
*2,3	450	108	4	1	12	1	6	0
*2	271	65	2	0	11	1	2	0
*1,2	809	193	#	2	11	1	14	0
*1,2,3,4,5,6,7,8,10,11,14	435	103	4	1	9	1	9	0
*	735	175	4	1	30	2	3	0

3ª
almoço
jantar

Sopa Espinafres
Carne Carne de porco à portuguesa
Peixe Arroz de polvo
Veget. Lasanha de legumes

Carne Costeletas grelhadas com arroz
Peixe Medalhões de pescada estufados com arroz
Veget. Pizza de Legumes

Feriado
Dinner

Spinach
Portuguese pork
Octopus rice
Vegetable lasagna

Grilled pork chops with rice
Stewed hake with rice
Vegetable Pizza

*	306	73	2	0	10	2	2	0
*14	556	133	6	2	10	1	7	1
*12	436	104	2	0	15	2	6	0
*1,2	785	189	7	1	26	2	4	1
*	673	161	#	3	8	1	9	1
*3	344	82	2	0	8	1	9	1
*1,2,6	627	199	6	2	19	2	6	0

4ª
almoço
jantar

Sopa Feijão-Vermelho
Carne Alheira no forno com batata frita
Peixe Peixe espiritual
Veget. Legumes à Brás

Carne Frango de Caril com Arroz
Peixe Redfish Estufado com Arroz de Legumes
Veget. Omelete de Queijo com Arroz de Legumes

Lunch
Dinner

Vegetable and Red Bean
Roasted "alheira"(portuguese sausage) with chips
Spiritual Gish
Vegetables "à Brás"

Chicken Curry with Rice
Stewed Redfish with Vegetable Rice
Cheese Omelet with Vegetables Rice

*14	301	72	2	0	10	2	3	0
*1,2	1236	295	8	1	45	2	13	1
*1,2,3	464	111	4	1	12	1	7	0
*2	429	101	4	1	13	2	2	0
*14	546	131	7	1	10	1	6	1
*3	842	201	5	1	30	1	10	0
*2,6	1022	244	#	3	30	0	10	1

5ª
almoço
jantar

Sopa Creme de Legumes
Carne Perna de Porco no Forno com Batata Assada
Peixe Arroz de peixe
Veget. Massa com Cogumelos, Cenoura e Natas

Carne Vitela no Forno com Macarronetes
Peixe Solha Grelhada com Açorda de Tomate
Veget. Empadão de Legumes

Lunch
Dinner

Vegetable Cream
Roasted Pork leg with Potatoes
fish Risotto
Pasta with Mushrooms, Carrots and cream

Oven veal with Pasta
Grilled Sole with Bread Stew (açorda)with Tomatoes
Vegetable Pie

*	281	67	2	0	10	2	2	0
*14	1974	471	#	6	60	1	20	1
*1,3,14	349	83	3	1	3	1	11	1
*1,3,6	590	187	5	2	18	2	5	0
*1,2,14	1045	250	6	2	35	2	12	0
*1,2,3	560	134	5	1	9	1	13	1
*2,6	322	103	2	1	12	2	2	0

6ª
almoço
jantar

Sopa Caldo-Verde
Carne Febras com molho de ananás
Peixe Arroz de Atum com Delícias
Veget. Jardineira de Soja

Carne Perna de Peru Assada com Puré
Peixe Massada de Peixe
Veget. Quiche de Espargos

Lunch
Dinner

"Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil)
Febras with pineapple sauce
Tuna Rice with Crab Sticks
Stewed Soy with Potatoes, Peas and Carrots

Roasted turkey leg with mashed potatoes
Fish Pasta
Asparagus Quiche

*1,4,14	411	98	3	1	15	1	3	0
*	862	206	6	1	33	3	5	1
*3,5,6,10,12	1042	249	#	1	27	1	14	1
*4,14	544	130	7	1	12	2	4	1
*2,6,14	530	127	9	2	9	2	7	1
*1,2,3	699	167	4	1	19	1	14	0
*1,2,6	415	99	5	1	11	2	4	0

Sáb.
almoço

Sopa Macedónia
Carne Bitoque com ovo e arroz
Peixe Pasteis de bacalhau com arroz de tomate
Veget. Salada de Feijão-Frade com Ovo Cozido

Lunch

Macedonia
Pork steak with egg and rice
Codfish patties with tomato
Black-Eye Bean with Hard Boiled Eggs

*	306	73	2	0	10	2	2	0
*2,14	809	193	#	2	11	1	14	0
*2,3	294	70	0	0	10	1	7	0
*2	889	212	8	2	22	2	12	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100 g ou 100 ml. A Declaração Nutricional foi estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Solhave).
Legenda: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (quilocalorias); LI - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AÇ - Açúcares; PROT - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremçoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos Casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos
* 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: nutricao@euroessen.pt ou qualidade@euroessen.pt.

