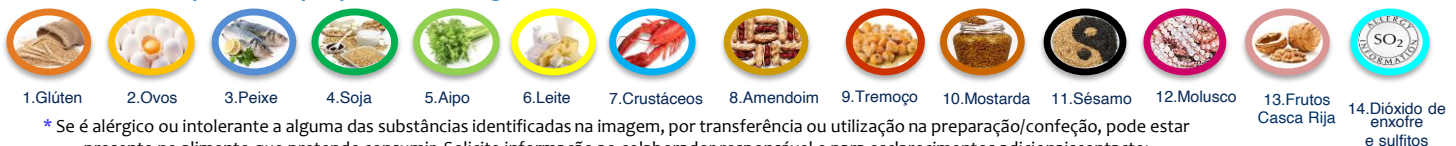


						*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LI (g)	A P (g)	HC S (g)	A C (g)	PR OT (g)	S AL (g)	
2ª	almoço	Sopa	Alho-Francês		French Garlic	*	334	119	3	0	11	2	2	0	
		jantar	Carne	Esparguete à Bolonhesa		Spaghetti Bolognese	*14	958	229	8	2	29	1	9	0
			Peixe	Salada de Peixe com Ovo Ralado		Fish Salad with Grated Egg	*2,3	450	108	4	1	12	1	6	0
	almoço	Veget.	Ovos mexidos com cogumelos		Scrambled eggs with mushroom	*	271	65	2	0	11	1	2	0	
		jantar	Carne	Massada de Frango		Ckicken Pasta	*1	809	193	#	2	11	1	14	0
			Peixe	Rissoles de camarão com arroz de cenoura		Shrimp rissoles with carrot rice	*2,3,6	435	103	4	1	9	1	9	0
almoço	Veget.	Juliana de Legumes Salteados com Arroz		Sautéed Vegetable Julienne with Rice	*	735	175	4	1	30	2	3	0		
	3ª	almoço	Sopa	Espinafres		Spinach	*	306	73	2	0	10	2	2	0
			jantar	Carne	Carne de porco à portuguesa		Portuguese pork	*1,2,14	556	133	6	2	10	1	7
Peixe				Arroz de polvo		Octopus rice	*3	436	104	2	0	15	2	6	0
almoço		Veget.	Lasanha de legumes		Vegetable lasagna	*1,2	785	189	7	1	26	2	4	1	
		jantar	Carne	Costeletas grelhadas com arroz		Grilled pork chops with rice	*	673	161	#	3	8	1	9	1
			Peixe	Medalhães de pescada estufados com arroz		Stewed hake with rice	*3	344	82	2	0	8	1	9	1
almoço	Veget.	Pizza de Legumes		Vegetable Pizza	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0		
	4ª	almoço	Sopa	Feijão-Vermelho		Vegetable and Red Bean	*14	301	72	2	0	10	2	3	0
			jantar	Carne	Alheira no forno com batata frita		Roasted "alheira"(portuguese sausage)with chips	*1,2	1236	295	8	1	45	2	13
Peixe				Peixe espiritual		Spiritual Gish	*1,3	464	111	4	1	12	1	7	0
almoço		Veget.	Legumes à Brás		Vegetables "à Brás"	*2	429	101	4	1	13	2	2	0	
		jantar	Carne	Frango de Caril com Arroz		Chicken Curry with Rice	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
			Peixe	Redfish Estufado com Arroz de Legumes		Stewed Redfish with Vegetable Rice	*3	842	201	5	1	30	1	10	0
almoço	Veget.	Omelete de Queijo com Arroz de Legumes		Cheese Omelet with Vegetables Rice	*2,6	1022	244	#	3	30	0	10	1		
	5ª	almoço	Sopa	Creme de Legumes		Vegetable Cream	*	281	67	2	0	10	2	2	0
			jantar	Carne	Perna de Porco no Forno com Batata Assada		Roasted Pork leg with Potatoes	*6	1974	471	#	6	60	1	20
Peixe				Arroz de peixe		fish Risotto	*1,12,14	349	83	3	1	3	1	11	1
almoço		Veget.	Massa com Cogumelos, Cenoura e Natas		Pasta with Cream, Mushrooms and Carrots	*1,6	590	187	5	2	18	2	5	0	
		jantar	Carne	Vitela no Forno com Macarronete		Veal in the Oven with Pasta	*1,14	1045	250	6	2	35	2	12	0
			Peixe	Solha Grelhada com Açorda de Tomate		Grilled Sole with Bread Stew (açorda)with Tomatoes	*1,2,3	560	134	5	1	9	1	13	1
almoço	Veget.	Empadão de Legumes		Vegetable Pie	*2,6	322	103	2	1	12	2	2	0		
	6ª	almoço	Sopa	Caldo-Verde		"Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil)	*1,4,14	411	98	3	1	15	1	3	0
			jantar	Carne	Febras com molho de ananás		Febras with pineapple sauce	*1	862	206	6	1	33	3	5
Peixe				Arroz de Atum com Delícias		Tuna Rice with Crab Sticks	*3,5,6,10,12	1042	249	#	1	27	1	14	1
almoço		Veget.	Jardineira de Soja		Stewed Soy with Potatoes, Peas and Carrots	*4,14	544	130	7	1	12	2	4	1	
		jantar	Carne	Perna de Perú Assada com Puré		Roasted turkey leg with mashed potatoes	*2,6,14	530	127	9	2	9	2	7	1
			Peixe	Massada de Peixe		Fish Pasta	*1,3	699	167	4	1	19	1	14	0
almoço	Veget.	Quiche de Espargos		Asparagus Quiche	*1,6	415	99	5	1	11	2	4	0		
	Sáb.	almoço	Sopa	Macedónia		"Macedónia" (peas, carrots)	*	306	73	2	0	10	2	2	0
			jantar	Carne	Bitoque com ovo e arroz		Pork stesk with egg and rice	*1	809	193	#	2	11	1	14
Peixe				Pasteis de bacalhau com arroz de tomate		Codfish patties with tomato	*2,3	294	70	0	0	10	1	7	0
almoço		Veget.	Salada de Feijão-Frade com Ovo Cozido		Black-Eye Bean with Hard Boiled Eggs	*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 disponibilizada pelos fornecedores (DQA Solhave).
Legenda: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LI - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AC - Açúcares; PROT - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.

NOTA: Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes.

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)	OT (g)	AL (g)				
2ª	almoço	Sopa	Feijão com Couve	Lunch	Beans with Kale	*	298	71	2	0	10	2	3	0	0				
		Carne	Costeletas Grelhadas com Molho Salsicheiro e Esparguete		Grilled Pork Chops with Sausage Sauce and Spaghetti	*1,14	1076	257	7	2	36	2	12	0	0				
		Peixe	Salada de Feijão-Frade com Ovo e Atum		Black-Eye Bean with Hard Boiled Eggs and Tuna fish	*3	344	82	2	0	8	1	9	1	0				
		Veget.	Courgette Recheada		Stuffed Courgette	*6	199	47	3	1	2	2	2	0	0				
jantar	almoço	Carne	Vitela Estufada com Macarrão	Dinner	Stewed Veal with Macaroni	*	958	229	#	3	19	2	12	1	0				
		Peixe	Carapau Escalado com Batata Cozida		Roasted Open Horse Mackerel with Cooked Potatoes	*3	411	99	2	1	10	1	10	0	0				
		Veget.	Tortilha Vegetariana		Vegetarian Tortilla	*2	429	102	4	1	13	2	2	0	0				
3ª	almoço	Sopa	Espinafres	Lunch	Spinach	*	293	70	3	0	9	1	2	0	0				
		Carne	Empadão de Puré com Carne		Meat Pie	*2,6	458	109	4	2	12	2	5	0	0				
		Peixe	Lulas à Bordalesa com Arroz		Stewed Squids in Tomato Sauce with Rice	*12,14	808	193	4	1	29	0	9	1	0				
		Veget.	Sonhos de Legumes		Veggie "Dreams"	*1,2	699	167	6	1	23	2	4	0	0				
jantar	almoço	Carne	Jardineira de Carnes	Dinner	Stewed Meat with Cubed Potatoes, Peas and Carrot	*14	673	161	#	3	8	1	9	1	0				
		Peixe	Filetes no Forno com Molho de Cenoura e Arroz		Fish Fillets in the Oven with Carrot Sauce and Rice	*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1	0				
		Veget.	Tomate Recheado com Arroz de Ervilhas		Stuffed Tomatoes with Green Peas Rice	*6	638	152	3	1	26	2	4	0	0				
4ª	almoço	Sopa	Caldo-Verde	Lunch	"Caldo-Verde" (potatoes, kale, olive oil, salt)	*14	411	98	3	1	15	1	3	1	0				
		Carne	Arroz de Perú Tostado no Forno		Baked Turkey Rice	*14	453	108	4	1	14	1	6	1	0				
		Peixe	Pescada Estufada com Salada de Legumes		Stew Hake with Vegetable Salad	*3	341	81	2	0	7	1	8	0	0				
		Veget.	Pataniscas de Feijão-Verde com Arroz		Green Bean Fritters with Rice	*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0	0				
jantar	almoço	Carne	Pernas de Frango Grelhados com Salada Russa	Dinner	Roasted Chicken Steak with Russian Salad	*	448	107	2	0	9	1	13	0	0				
		Peixe	P.Tintureira no Forno c/ Molho Pimentos e Arroz		Blue Shark in the Oven with Pimento Sauce and Rice	*1,3	784	187	3	0	29	1	10	0	0				
		Veget.	Salada de grão com cenoura e couve		Chickpea Salad with Carrots and Kale	*6	638	152	3	1	26	2	4	0	0				
5ª	almoço	Sopa	Alho-Francês	Lunch	Leek	*	334	119	3	0	11	2	2	0	0				
		Carne	Rancho		"Rancho" (meat stew with chickpea, macaroni, chorizo)	*1,14	874	209	#	3	15	2	12	1	0				
		Peixe	Peixe à Brás		fish "Brás" (shredded fish, shoestring potatoes, eggs)	*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0	0				
		Veget.	Massa Gratinada com Legumes		Gratinated Vegetarian Pasta	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0	0				
jantar	almoço	Carne	Entrecosto Cozido com Batata e Legumes	Dinner	Boiled Spare Ribs with Vegetables and Potatoes	*14	521	125	7	2	9	1	7	1	0				
		Peixe	Medalhões de Peixe c/ Molho Marisco e Arroz		Fish with Seafood Sauce and Rice	*1,3,6,7,14	781	187	3	1	31	1	7	0	0				
		Veget.	Bolonhesa de Soja com Esparguete		Spaghetti Soy Bolognese	*1,4, 14	553	132	4	1	19	2	6	0	0				
6ª	almoço	Sopa	Macedónia	Lunch	"Macedónia" (pea, carrots)	*	306	73	2	0	10	2	2	0	0				
		Carne	Lombo de Porco Fingido com Batata Loira		Roasted Minced Pork Meatloaf with Baked Potato	*1,2,14	556	133	6	2	10	1	7	1	0				
		Peixe	Marmotinha Estufada com Arroz de Legumes		Stewed small horse mackerel with vegetables rice	*3	436	104	2	0	15	2	6	0	0				
		Veget.	Beringela Panada com Legumes		Breaded Eggplant Fried with Veggies	*1,2	785	189	7	1	26	2	4	1	0				
jantar	almoço	Carne	Arroz à Valenciana	Dinner	Rice "à valenciana"	1,3,6,7,12,14	599	143	3	1	15	1	12	1	0				
		Peixe	Pasteis de Bacalhau com arroz branco		Fried codfish cokies with rice	*3,2,6	348	83	2	1	9	1	8	0	0				
		Veget.	Pimentos Recheados com Arroz		Rice Stuffed Peppers	*6	719	172	4	1	30	1	4	0	0				
Sáb.	almoço	Sopa	Creme de Legumes	Lunch	Vegetable Cream	*	281	67	2	0	10	2	2	0	0				
		Carne	Hambúrguer de Tomatada com Esparguete		Burger with Tomato Sauce and Spaghetti	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	1406	337	9	2	46	5	16	1	0				
		Peixe	Joaquinzinhos com Arroz de Tomate		Fried Small Horse Mackerel with Tomato Rice	*1,3	777	186	4	1	25	1	10	0	0				
		Veget.	Gratinado de Legumes		Gratinated Vegetables	*1,6	281	136	6	2	2	2	2	0	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 Solnave).
 Legenda: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (Kilojoules e kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AÇ - Açúcares; PROT - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.

NOTA: Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes.

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)	Ç (g)	PR (g)	S (g)	AL (g)
2ª	almoço	Sopa	Juliana	Lunch	Julienne	*	281	67	2	0	10	2	2	2	0
		Carne	Perna de frango corada com arroz		Roasted chicken leg with rice	*6,14	1293	314	#	3	30	1	14	2	
		Peixe	Filetes Dourados com Arroz de Ervilhas		Fried Fish Fillet with Peas Rice	*1,2,3	820	196	5	1	26	1	11	1	
		Veget.	Stroganoff de Cogumelos		Mushroom Stroganoff	*1,6	974	233	7	2	35	2	7	1	
jantar		Carne	Perna de Porco no Forno com Batata Assada	Dinner	Roasted Pork leg with Potatoes	*	534	128	5	2	10	1	10	0	
		Peixe	Solha Grelhada com Salada de Legumes		Grilled Sole with Vegetable salad	*3	303	72	3	1	2	2	10	0	
		Veget.	Lentilhas Estufadas com Arroz		Braised Lentils with Rice	*	879	210	5	1	35	1	6	1	
3ª	almoço	Sopa	Grão	Lunch	Chickpea	*	404	97	3	0	14	2	3	0	
		Carne	Costeletas Grelhadas c/ Molho Pickles e Massa		Grilled Pork Chops with Pickle Sauce and Pasta	*1,14	1045	250	6	2	36	2	11	1	
		Peixe	Arinca no Forno com Ervas Aromáticas e Arroz		Haddock in Oven with Aromatics Herbs and Rice	*3	825	197	4	1	30	0	10	0	
		Veget.	Cuscus de Legumes Estufados		Stewed Vegetable with Couscous	*	108	25	2	0	2	2	1	0	
jantar		Carne	Almôndegas Estufadas com Puré	Dinner	Braised Meatballs with Mashed Potatoes	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	266	64	2	1	9	1	1	0	
		Peixe	Arroz de Marisco		Seafood Rice	*1,2,7,12,14	583	139	3	0	17	0	10	1	
		Veget.	Jardineira de Soja		Stewed Soy with Potatoes, Peas and Carrots	*4,14	544	130	7	1	12	2	4	1	
4ª	almoço	Sopa	Couve-Flor	Lunch	Cauliflower	*	317	76	3	0	11	2	2	0	
		Carne	Roti de Perú no Forno com Arroz		Turkey Roll with Rice	*14	758	181	8	2	18	2	8	0	
		Peixe	Carapau Grelhado com Açorda de Coentros		Grilled Horse Mackerel with Stewed of Bread and Coriander	*1,2,3	623	149	6	1	10	1	14	1	
		Veget.	Feijoada de Legumes		Stewed Bean with Vegetables	*	283	67	3	0	6	2	3	1	
jantar		Carne	Bitoque	Dinner	Steak With egg on top	*14	409	98	3	1	10	1	7	0	
		Peixe	Marmotinha no Forno com Arroz de Cenoura		Whiting Fish in Oven with Carrot Rice	*3	436	104	2	0	15	2	6	0	
		Veget.	Legumes Salteados com Esparguete		Sautéed Vegetables with Spaghetti	*1	894	213	5	1	36	3	6	0	
5ª	almoço	Sopa	Caldo-Verde	Lunch	"Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil)	*14	411	98	3	1	15	1	3	1	
		Carne	Ervilhas com Ovos Escalfados		Stewed Peas with Poached Eggs	*2	162	39	2	1	3	1	3	0	
		Peixe	Pescada Estufada com Batata Cozida		Stewed Hake with Boiled Potatoes	*3	390	93	2	1	10	1	8	0	
		Veget.	Empadão de Legumes		Vegetable Pie	*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0	
jantar		Carne	Massa Estufada à Primavera com Carnes	Dinner	Stewed Pasta with Vegetables Spring and Meat	*1	401	96	6	1	9	1	5	1	
		Peixe	Rissoles de Camarão com arroz de cenoura		Shrimp Rissoles with Carrot Rice	*3	388	93	2	0	9	1	9	0	
		Veget.	Pizza de Legumes		Vegetable Pizza	*1,6	474	113	5	2	12	2	4	1	
6ª	almoço	Sopa	Primaveril	Lunch	Spring	*	224	53	2	0	8	2	2	0	
		Carne	Frango Grelhado com Arroz		Grilled Chicken with Rice	*	1016	243	#	2	29	0	12	1	
		Peixe	Bacalhau com Natas		Cod with Cream	*1,3,6	570	136	7	2	15	2	4	0	
		Veget.	Lasanha de Legumes		Vegetable Lasagna	*1,2,6	595	142	5	2	19	2	6	1	
jantar		Carne	Goulash à Húngara com Massa	Dinner	Hungarian Goulash with Pasta	*1,14	883	211	#	2	18	2	10	1	
		Peixe	Abrótea Cozida com Batata e Legumes		Boiled Forkbeardwith Potatoes and Vegetables	*3	313	75	1	0	8	1	10	1	
		Veget.	Crepes Vegetarianos		Vegetable pancakes	*1,6	398	95	3	1	13	2	2	0	
Sáb.	almoço	Sopa	Creme de Legumes	Lunch	Vegetable Cream	*	281	67	2	0	10	2	2	0	
		Carne	Entremada Grelhada com Batata Cozida		Grilled Pork Belly with Cooked Potatoes	*14	1360	325	#	#	10	1	5	0	
		Peixe	Acepipes de Peixe com Arroz de Tomate		Fish Appetizers with Tomato Rice	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	988	236	#	2	26	1	4	0	
		Veget.	Ovos Mexidos com Cogumelos		Scrambled Eggs with Mushrooms	*2	612	146	#	3	0	0	10	1	

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

NOTA: Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes.

Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias

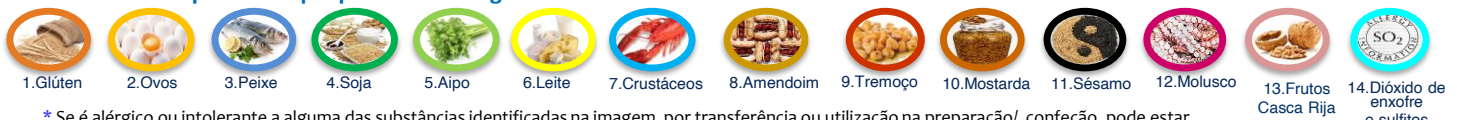


* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@euroessen.pt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

2 <i>a</i>	<i>almoço</i>	Sopa	Caldo-Verde	<i>lunch</i>	"Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil)	*14	411	98	3	1	15	1	3	1						
		Carne	Febras com cogumelos e batata frita		Pork steak fillets With mushrooms and chips	*14	904	216	9	1	30	1	9	1						
		Peixe	Redfish no Forno de Cebolada com Puré		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						
<i> jantar</i>	<i> jantar</i>	Carne	Arroz de Aves	<i> dinner</i>	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						
		Veget.	Bolonhesa de Soja com Esparguete		Spaghetti Soy Bolognese	*1,4, 14	553	132	4	1	19	2	6	0						
3 <i>a</i>	<i>almoço</i>	Sopa		<i>lunch</i>																
		Carne																		
		Peixe																		
		Veget.																		
<i> jantar</i>	<i> jantar</i>	Feriado		<i> dinner</i>	Feriado															
		Carne																		
		Peixe																		
		Veget.																		
4 <i>a</i>	<i>almoço</i>	Sopa	Macedónia	<i>lunch</i>	"Macedónia" (peas, carrots)	*	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						
		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						
<i> jantar</i>	<i> jantar</i>	Carne	Perna de Perú Estufada com Batata Cozida	<i> dinner</i>	Stewed Turkey Leg with Boiled Potatoes	*14	428	102	5	1	11	1	7	0						
		Peixe	Empadão de Atum		Tuna fish Pie	*3	833	199	5	1	29	1	9	0						
		Veget.	Tortilha de Legumes		Vegetable Tortilla	*2	429	102	4	1	13	2	2	0						
5 <i>a</i>	<i>almoço</i>	Sopa	Feijão-Verde	<i>lunch</i>	Green Bean	*	318	76	3	0	11	2	2	0						
		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						
		Veget.	Gratinado de Brócolos		Gratinated Broccoli	*1,6	599	139	#	6	2	1	5	1						
<i> jantar</i>	<i> jantar</i>	Carne	Bifes de porco com molho de café	<i> dinner</i>	Pork Steaks with coffee sauce	*14	444	106	3	1	11	1	6	0						
		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						
6 <i>a</i>	<i>almoço</i>	Sopa	Juliana	<i>lunch</i>	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						
		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						
<i> jantar</i>	<i> jantar</i>	Carne	Jardineira de Carnes	<i> dinner</i>	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						
		Veget.	Massa Gratinada com Queijo e Legumes		Cheesy Baked Pasta with Vegetables	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0						
Sáb <i>almoço</i>	<i>almoço</i>	Sopa	Alho-Francês	<i>lunch</i>	Leek	*	334	119	3	0	11	2	2	0						
		Carne	Hambúrguer de Cebolada com Massa		Burger with Onion Sauce and Pasta	*1,2,3,4,5,6, 7,10,11,14	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						
		Veget.	Legumes à Brás		"Brás" Vegetables (shredded vegetables with shoestring potatoes and eggs)	*2	429	101	4	1	13	2	2	0						

NOTA: Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes.

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.

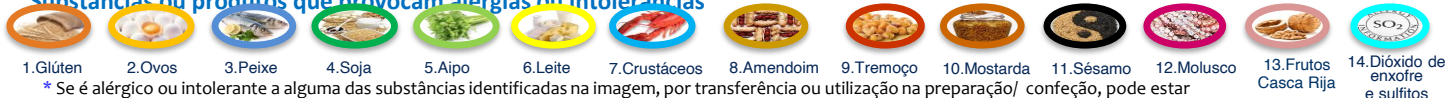
Declaração Nutricional para valores médios de 100 g ou 100 ml. A Declaração Nutricional foi estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da Informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Soinhave).
Legenda: Alerg. - Alérgenos; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LIP - Lípidos;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

				*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LI (g)	A (g)	HC (g)	A (g)	PR (g)	S (g)	
2ª	almoço	Sopa	Creme de Legumes		281	67	2	0	10	2	2	0	
		Carne	Almôndegas Estufadas com Massa	Vegetables Cream	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Bacalhau à Delícia	Braised Meatballs with Pasta	*1,2,3,6,7	361	99	2	1	12	2	6	1
		Veget.	Lentilhas Estufadas com Arroz de Cenoura	Codfish "Delícia"	*	879	210	5	1	35	1	6	1
jantar	Carne	Carne de Porco à Portuguesa	Portuguese pork	*14	546	131	7	1	10	1	6	1	
	Peixe	Filetes com Molho de Pimentos e Arroz	Fillets with Pepper Sauce and Rice	*1,3	806	192	4	1	30	1	8	0	
	Veget.	Legumes Salteados com Esparguete	Sautéed Vegetables with Spaghetti	*1	894	213	5	1	36	3	6	0	
3ª	almoço	Sopa	Canja	Chicken Soup	*1,2	631	151	1	0	23	2	12	0
		Carne	Rissóis de Carne com Arroz de Cenoura	Meat Patties with Carrot Rice	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	1018	243	8	1	37	2	6	0
		Peixe	Solha Grelhada com Salada de Legumes	Grilled Sole with Vegetable Salad	*3	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veget.	Paella Vegetariana	Vegetable Paella	*	271	65	2	0	11	1	2	0
jantar	Carne	Massa Estufada com Carnes à Primavera	Stewed Spring Meat with Pasta	*1	401	96	6	1	9	1	5	1	
	Peixe	Gratinado de Peixe com Legumes	Gratinated Fish with Vegetables	*3,6	361	87	1	1	10	1	8	1	
	Veget.	Soja Estufada com Arroz	Stewed Soy with Rice	*4,14	938	224	7	1	33	2	7	1	
4ª	almoço	Sopa	Feijão com Couve	Beans with Kale	*	298	71	2	0	10	2	3	0
		Carne	Frango Assado com Arroz	Roasted Chicken with Rice	*14	961	230	8	2	29	1	10	0
		Peixe	Lasanha de Atum com Legumes	Tuna Lasagna with Vegetables	*1,2,3,6	892	213	9	2	21	2	13	1
		Veget.	Pizza de Legumes	Vegetables Pizza	*1,6	474	113	5	2	12	2	4	1
jantar	Carne	Perna de Porco no Forno com Arroz	Roasted pork leg with Rice	*14	974	233	8	2	30	1	9	1	
	Peixe	Caldeirada de Peixe à Fragateiro	Stewed Fish "Fragateiro"	*3	368	88	2	0	8	1	10	0	
	Veget.	Empadão de Legumes	Vegetables Pie	*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0	
5ª	almoço	Sopa	Alho-Francês	leek	*	334	119	3	0	11	2	2	0
		Carne	Grelhada Mista com Arroz	Mixed Grilled Meats with Rice	*14	859	205	9	1	28	0	13	0
		Peixe	Acepipes de Peixe com Arroz de Tomate	Appetizers of Fish with Tomato Rice	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	1170	280	#	2	35	0	5	0
		Veget.	Feijoada de Cogumelos	Stewed Bean with Mushrooms	*	753	180	4	1	32	1	4	1
jantar	Carne	Roti de Perú Estufado com Puré	Stewed Turkey Roll with Mashed Potatoes	*2,6,14	481	115	8	1	9	2	8	1	
	Peixe	Açorda de Marisco	Seafood "Açorda"	*1,2,7,12,14	268	64	2	1	6	1	6	1	
	Veget.	Beringela Recheada	Stuffed Eggplant	*1,2,6	206	51	3	1	2	2	2	0	
6ª	almoço	Sopa	Juliana	Julienne	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		Carne	Esparguete à Bolonhesa	Spaghetti Bolognese	*1,14	924	221	7	2	27	2	12	0
		Peixe	Tranches de Granadeiro com Puré e Legumes	Grenadier with Mashed Potatoes and Vegetable	*2,3,6	499	119	5	2	9	1	10	0
		Veget.	Crepes Vegetarianos	Vegetable Crepe	*1,6	398	95	3	1	13	2	2	0
jantar	Carne	Perna de Porco Estufada com Massa	Stewed Pork leg with Pasta	*1	1005	240	4	1	35	2	13	0	
	Peixe	Saladinha de Grão com Bacalhau	Chickpea salad with codfish	*3	810	193	4	1	29	0	10	0	
	Veget.	Strogonoff de Cogumelos	Mushroom Strogonoff	*1,6	974	233	7	2	35	2	7	1	
Sáb	almoço	Sopa	Primaveril	Spring	*	224	53	2	0	8	2	2	0
		Carne	Bitoque com Ovo e Arroz	Pork Steak with Egg and Rice	*2,14	1006	241	9	2	28	0	10	0
		Peixe	Arinca Estufada com Puré	Stewed Haddock with Mashed Potatoes	*1,2,3,6	393	94	3	1	9	1	9	0
		Veget.	Massa com Feijão e Couve	Pasta with Beans and Kale	*1	749	179	3	0	32	3	6	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 (kilojoules e kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AÇ - Açúcares; PROT - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.

NOTA: Todos os pratos são acompanhados por salada ou legumes.

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.