

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

					*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	A G S (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR OT (g)	SA L (g)
2ª	almoço	Sopa	Juliana	Julienne	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		Carne	Perna de frango corada com arroz	Roasted chicken leg with rice	*6,14	1293	314	13	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.	Strogonoff de Cogumelos	Mushroom Strogonoff	*1,6	974	233	7	2	35	2	7	1
jantar	Carne	Perna de Porco no Forno com Batata Assada	Roasted Pork leg with Potatoes	*	534	128	5	2	10	1	10	0	
	Peixe	Solha Grelhada com Salada de Legumes	Grilled Sole with Vegetables 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	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 the Oven with Aromatics Herbs and Rice	*3	825	197	4	1	30	0	10	0
		Veget.	Cuscus de Legumes Estufados	Stewed Vegetables with Couscous	*	108	25	2	0	2	2	1	0
jantar	Carne	Almôndegas Estufadas com Puré	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	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 haddock with stewed bread and coentros	*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	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 the 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	"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	Vegetables Pie	*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0
jantar	Carne	Massa Estufada à Primavera com Carnes	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	Vegetables Pizza	*1,6	474	113	5	2	12	2	4	1	
6ª	almoço	Sopa	Primaveril	Spring	*	224	53	2	0	8	2	2	0
		Carne	Frango Grelhado com Arroz	Grilled Chicken with Rice	*	1016	243	11	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	Vegetables Lasagna	*1,2,6	595	142	5	2	19	2	6	1
jantar	Carne	Goulash à Húngara com Massa	Hungarian Goulash with Pasta	*1,14	883	211	10	2	18	2	10	1	
	Peixe	Abrótea Cozida com Batata e Legumes	Boiled Forkbeard with Potatoes and Vegetables	*3	313	75	1	0	8	1	10	1	
	Veget.	Crepes Vegetarianos	Vegetarian Pancakes	*1,6	398	95	3	1	13	2	2	0	
Sáb.	almoço	Sopa	Crema de Legumes	Vegetables Cream	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		Carne	Entremetada Grelhada com Batata Cozida	Grilled Pork Belly with Cooked Potatoes	*14	1360	325	32	10	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	12	2	26	1	4	0
Veget.	Ovos Mexidos com Cogumelos	Scrambled Eggs with Mushrooms	*2	612	146	12	3	0	0	10	1		

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.

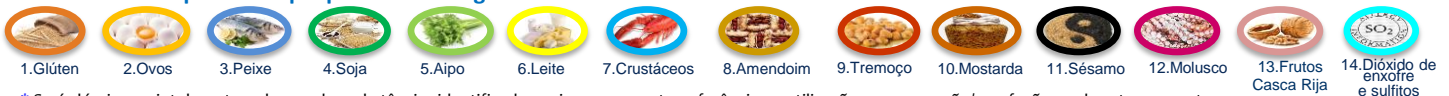
Declaração Nutricional para valores médios de 100 g ou 100 ml. A Declaração Nutricional foi estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Solnave).
Legenda: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (quilojoules e kilocalorias); LIP - Lípidos;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

		*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	A S (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR OT (g)	SA L (g)
2ª	<i>almoço</i>	<i>Sopa</i> Creme de Legumes								
		<i>Carne</i> Almôndegas Estufadas com Massa								
		<i>Peixe</i> Bacalhau à Delícia								
		<i>Veget.</i> Lentilhas Estufadas com Arroz de Cenoura								
	<i>jantar</i>	<i>Carne</i> Carne de Porco à Portuguesa								
		<i>Peixe</i> Filetes com Molho de Pimentos e Arroz								
		<i>Veget.</i> Legumes Salteados com Esparguete								
3ª	<i>almoço</i>	<i>Sopa</i> Canja								
		<i>Carne</i> Rissóis de Carne com Arroz de Cenoura								
		<i>Peixe</i> Solha Grelhada com Salada de Legumes								
		<i>Veget.</i> Paella Vegetariana								
	<i>jantar</i>	<i>Carne</i> Massa Estufada com Carnes à Primavera								
		<i>Peixe</i> Gratinado de Peixe com Legumes								
		<i>Veget.</i> Soja Estufada com Arroz								
4ª	<i>almoço</i>	<i>Sopa</i> Feijão com Couve								
		<i>Carne</i> Frango Assado com Arroz								
		<i>Peixe</i> Lasanha de Atum com Legumes								
		<i>Veget.</i> Pizza de Legumes								
	<i>jantar</i>	<i>Carne</i> Perna de Porco no Forno com Arroz								
		<i>Peixe</i> Caldeirada de Peixe à Fragateiro								
		<i>Veget.</i> Empadão de Legumes								
5ª	<i>almoço</i>	<i>Sopa</i> Alho-Francês								
		<i>Carne</i> Grelhada Mista com Arroz								
		<i>Peixe</i> Acepipes de Peixe com Arroz de Tomate								
		<i>Veget.</i> Feijoada de Cogumelos								
	<i>jantar</i>	<i>Carne</i> Roti de Perú Estufado com Puré								
		<i>Peixe</i> Açorda de Marisco								
		<i>Veget.</i> Beringela Recheada								
6ª	<i>almoço</i>	<i>Sopa</i> Juliana								
		<i>Carne</i> Esparguete à Bolonhesa								
		<i>Peixe</i> Tranches de Granadeiro com Puré e Legumes								
		<i>Veget.</i> Crepes Vegetarianos								
	<i>jantar</i>	<i>Carne</i> Perna de Porco Estufada com Massa								
		<i>Peixe</i> Saladinha de Grão com Bacalhau								
		<i>Veget.</i> Strogonoff de Cogumelos								
Sáb.	<i>almoço</i>	<i>Sopa</i> Primavera								
		<i>Carne</i> Bitoque com Ovo e Arroz								
		<i>Peixe</i> Arinca Estufada com Puré								
		<i>Veget.</i> Massa com Feijão e Couve								

*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	A S (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR OT (g)	SA L (g)
*	281	67	2	0	10	2	2	0
1,2,3,4,5,6,7,10,11	955	228	6	1	37	3	6	1
*1,2,3,6,7	361	99	2	1	12	2	6	1
*	879	210	5	1	35	1	6	1
*14	546	131	7	1	10	1	6	1
*1,3	806	192	4	1	30	1	8	0
*1	894	213	5	1	36	3	6	0
*1,2	631	151	1	0	23	2	12	0
1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	1018	243	8	1	37	2	6	0
*3	303	72	3	1	2	2	10	0
*	271	65	2	0	11	1	2	0
*1	401	96	6	1	9	1	5	1
*3,6	361	87	1	1	10	1	8	1
*4,14	938	224	7	1	33	2	7	1
*	298	71	2	0	10	2	3	0
*14	961	230	8	2	29	1	10	0
*1,2,3,6	892	213	9	2	21	2	13	1
*1,6	474	113	5	2	12	2	4	1
*14	974	233	8	2	30	1	9	1
*3	368	88	2	0	8	1	10	0
*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0
*	334	119	3	0	11	2	2	0
*14	859	205	9	1	28	0	13	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	1170	280	13	2	35	0	5	0
*	753	180	4	1	32	1	4	1
*2,6,14	481	115	8	1	9	2	8	1
*1,2,7,12,14	268	64	2	1	6	1	6	1
*1,2,6	206	51	3	1	2	2	2	0
*	281	67	2	0	10	2	2	0
*1,14	924	221	7	2	27	2	12	0
*2,3,6	499	119	5	2	9	1	10	0
*1,6	398	95	3	1	13	2	2	0
*1	1005	240	4	1	35	2	13	0
*3	810	193	4	1	29	0	10	0
*1,6	974	233	7	2	35	2	7	1
*	224	53	2	0	8	2	2	0
*2,14	1006	241	9	2	28	0	10	0
*1,2,3,6	393	94	3	1	9	1	9	0
*1	749	179	3	0	32	3	6	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 Solnave).
 Legenda: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LIP - Lípidos; AÇS - Açúcares; Gordos - Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AC - Açúcares; PROT - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.

