

																				*ALERG.											
																				VE (kj)	VE (kcal)										
<b>2ª</b>	almoço	Sopa	Feijão com Couve		Beans with Kale																*	298	71	2	0	10	2	3	0		
		jantar	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
			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
	almoço	Veget.	Courgette Recheada		Stuffed Courgette																	*6	199	47	3	1	2	2	2	0	
		jantar	Carne	Vitela Estufada com Macarrão		Stewed Veal with Macaroni																	*	958	229	12	3	19	2	12	1
			Peixe	Carapau Escalado com Batata Cozida		Roasted Open Horse Mackerel with Cooked Potatoes																	*3	411	99	2	1	10	1	10	0
<b>3ª</b>	almoço	Veget.	Tortilha Vegetariana		Vegetarian Tortilla																*2	429	102	4	1	13	2	2	0		
		jantar	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
	almoço	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	
		jantar	Carne	Jardineira de Carnes		Stewed Meat with Cubed Potatoes, Peas and Carrot																	*14	673	161	10	3	8	1	9	1
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		
<b>4ª</b>	almoço	Veget.	Tomate Recheado com Arroz de Ervilhas		Stuffed Tomatoes with Green Peas Rice																*6	638	152	3	1	26	2	4	0		
		jantar	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
	almoço	Peixe	Pescada Estufada com Salada de Legumes		Stewd Hake with Vegetables 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	
		jantar	Carne	Pernas de Frango Grelhados com Salada Russa		Roasted Chicken Steak with Russian Salad																	*	448	107	2	0	9	1	13	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		
<b>5ª</b>	almoço	Veget.	Salada de grão com cenoura e couve		Chickpea Salad with Carrots and Kale																*6	638	152	3	1	26	2	4	0		
		jantar	Sopa	Alho-Francês		Leek																	*	334	119	3	0	11	2	2	0
			Carne	Rancho		"Rancho" (meat stew with chickpea, macaroni, chorizo)																	*1,14	874	209	11	3	15	2	12	1
	almoço	Peixe	Peixe à Brás		Fish "À 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	
		jantar	Carne	Entrecosto Cozido com Batata e Legumes		Boiled Spare Ribs with Vegetables and Potatoes																	*14	521	125	7	2	9	1	7	1
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		
<b>6ª</b>	almoço	Veget.	Bolonhesa de Soja com Esparguete		Spaghetti Soy Bolognese																*1,4, 14	553	132	4	1	19	2	6	0		
		jantar	Sopa	Macedónia		"Macedónia" (pea, carrots)																	*	306	73	2	0	10	2	2	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
	almoço	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	
		jantar	Carne	Arroz à Valenciana		Rice "À valenciana"																	*1,3,6,7,12,14	599	143	3	1	15	1	12	1
Peixe	Pasteis de Bacalhau com arroz branco			Fried codfish cokies with rice																	*3,2,6	348	83	2	1	9	1	8	0		
<b>Sáb.</b>	almoço	Veget.	Pimentos Recheados com Arroz		Rice Stuffed Peppers																*6	719	172	4	1	30	1	4	0		
		jantar	Sopa	Crema de Legumes		Vegetables Cream																	*	281	67	2	0	10	2	2	0
			Carne	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
	almoço	Peixe	Joaquinzinhos com Arroz de Tomate		Fried Small Horse Mackerel 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	

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/ confecção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: [nutricao@euroessen.pt](mailto:nutricao@euroessen.pt) ou [qualidade@euroessen.pt](mailto: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 Solhave).  
Legenda: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AÇ - Açúcares; PROT - Proteínas; SAL - Sali; g - gramas.

					*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	A G (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	
	jantar	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	
3ª	almoço	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	
	jantar	Veget. Lentilhas Estufadas com Arroz	Braised Lentils with Rice	*	879	210	5	1	35	1	6	1	
		Sopa Grão	Chickpea	*	404	97	3	0	14	2	3	0	
4ª	almoço	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	
	jantar	Veget. Cuscus de Legumes Estufados	Stewed Vegetables with Couscous	*	108	25	2	0	2	2	1	0	
		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	
5ª	almoço	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	
	jantar	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	
6ª	almoço	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	
Sáb.	almoço	Veget. Legumes Salteados com Esparguete	Sautéed Vegetables with Spaghetti	*1	894	213	5	1	36	3	6	0	
		Sopa Caldo-Verde	"Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil)	*14	411	98	3	1	15	1	3	1	
	jantar	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	
7ª	almoço	Veget. Empadão de Legumes	Vegetables Pie	*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0	
		Carne Massa Estufada à Primavera com Carnes	Stewed Pasta with Vegetables Spring and Meat	*1	401	96	6	1	9	1	5	1	
	jantar	Peixe Rissois 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	
8ª	almoço	Sopa Primavera	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	
	jantar	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	
9ª	almoço	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	
	jantar	Veget. Crepes Vegetarianos	Vegetarian Pancakes	*1,6	398	95	3	1	13	2	2	0	
		Sopa Creme de Legumes	Vegetables Cream	*	281	67	2	0	10	2	2	0	
10ª	almoço	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	
	jantar	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**



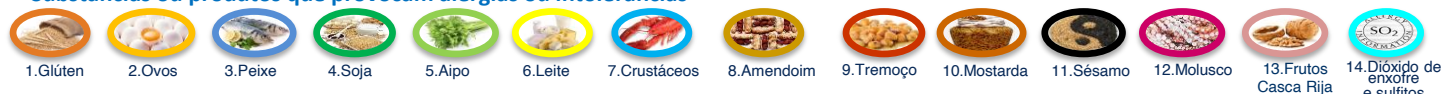
\* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: [nutricao@euroessen.pt](mailto:nutricao@euroessen.pt) ou [qualidade@euroessen.pt](mailto: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 Solhave).  
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	almoço	Sopa	Creme de Legumes	Lunch	Vegetables Cream	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		Carne	Almôndegas Estufadas com Massa		Braised Meatballs with Pasta	1,2,3,4,5,6,7,10,11	955	228	6	1	37	3	6	1
		Peixe	Bacalhau à Delícia		Codfish "À Delícia"	*1,2,3,6,7	361	99	2	1	12	2	6	1
		Veget.	Lentilhas Estufadas com Arroz de Cenoura		Stewed Lentils with Carrot Rice	*	879	210	5	1	35	1	6	1
jantar	Carne	Carne de Porco à Portuguesa	Dinner	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	Lunch	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 Vegetables Salad	*3	303	72	3	1	2	2	10	0
		Veget.	Paella Vegetariana		Vegetables Paella	*	271	65	2	0	11	1	2	0
jantar	Carne	Massa Estufada com Carnes à Primavera	Dinner	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	Lunch	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	Dinner	Roasted pork leg with Rice	*14	974	233	8	2	30	1	9	1	
	Peixe	Caldeirada de Peixe à Fragateiro		Stewed Fish "À 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	Lunch	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	13	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	Dinner	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	Lunch	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 Vegetables	*2,3,6	499	119	5	2	9	1	10	0
		Veget.	Crepes Vegetarianos		Vegetarian Pancakes	*1,6	398	95	3	1	13	2	2	0
jantar	Carne	Perna de Porco Estufada com Massa	Dinner	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	Lunch	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

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](mailto:nutricao@euroessen.pt) ou [qualidade@euroessen.pt](mailto: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. - Alérgicos; VE - Energia (quilojoules e kilocalorias); LIP - Lípidos; AÇS - Açúcares Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AÇ - Açúcares; PROT - Proteínas; SAL - Sal - g - gramas.

<b>2</b>	almoço	Sopa	Caldo-Verde	"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						
<b>a</b>	jantar	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						
		Veget.	Bolonhesa de Soja com Esparguete	Spaghetti Soy Bolognese	*1,4, 14	553	132	4	1	19	2	6	0						
<b>3</b>	almoço	Sopa	Grão com Espinafres	Chickpea with Spinach	*	327	78	3	0	11	1	3	0						
		Carne	Vitela Estufada com Cogumelos e Espirais	Stewed Veal with Mushrooms and Spiral Pasta	*1	1210	289	11	3	35	2	12	1						
		Peixe	Pescada à Colbert com Arroz Branco	Hake "À Colbert" with Rice	*1,2,3	947	226	7	2	31	0	10	1						
		Veget.	Salada de Grão com Cenoura e Couve	Chickpea Salad with Carrot and Kale	*	321	76	3	0	9	2	4	1						
<b>a</b>	jantar	Carne	Cataplana de Porco com Batata Cozida	Pork "Cataplana" with Boiled Potatoes	*12,14	486	116	5	1	10	1	7	1						
		Peixe	Filetes à Delícia com Arroz	Fish Fillet "À Delícia" 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						
<b>4</b>	almoço	Sopa	Macedónia	"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						
<b>a</b>	jantar	Carne	Perna de Perú 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	*3	833	199	5	1	29	1	9	0						
		Veget.	Tortilha de Legumes	Vegetables Tortilla	*2	429	102	4	1	13	2	2	0						
<b>5</b>	almoço	Sopa	Feijão-Verde	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	14	3	10	1	9	1						
		Peixe	Peixe à Gomes de Sá	Fish "À 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	13	6	2	1	5	1						
<b>a</b>	jantar	Carne	Bifes de porco com molho de café	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						
<b>6</b>	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						
		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						
<b>a</b>	jantar	Carne	Jardineira de Carnes	Stewed Meat with Cubed Potatoes, Peas and Carrots	*14	673	161	10	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						
<b>Sáb</b>	almoço	Sopa	Alho-Francês	Leek	*	334	119	3	0	11	2	2	0						
		Carne	Hambúrguer de Cebolada com Massa	Burger with Onion Sauce and Pasta	*1,2,3,4,6,7,10,11,14	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	Vegetables "À Brás" (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 disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Solnave).  
Legenda: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - 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](mailto:nutricao@euroessen.pt) ou [qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt).



**2ª**  
almoço  
**3ª**  
jantar

<b>Sopa</b>	Juliana	<b>Julienne</b>
<b>Carne</b>	Perna de frango corada com arroz	<b>Roasted chicken leg with rice</b>
<b>Peixe</b>	Filetes Dourados com Arroz de Ervilhas	<b>Fried Fish Fillet with Peas Rice</b>
<b>Veget.</b>	Strogonoff de Cogumelos	<b>Mushroom Strogonoff</b>
<b>Carne</b>	Lasanha de Carne com Cogumelos	<b>Meat Lasagna with Mushrooms</b>
<b>Peixe</b>	Arinca Estufada com Batata e Legumes	<b>Stewed Fish Haddock with Potatoes and Vegetables</b>
<b>Veget.</b>	Beringela Panada com Macedónia Salteada	<b>Breaded Eggplant with Sautéed Macedonia</b>

**3ª**  
almoço  
**4ª**  
jantar

<b>Sopa</b>	Espinafres	<b>Spinach</b>
<b>Carne</b>	Carne de porco à portuguesa	<b>Portuguese pork</b>
<b>Peixe</b>	Arroz de polvo	<b>Octopus rice</b>
<b>Veget.</b>	Lasanha de legumes	<b>Vegetables lasagna</b>
<b>Carne</b>	Costeletas grelhadas com arroz	<b>Grilled pork chops with rice</b>
<b>Peixe</b>	Medalhões de pescada estufados com arroz	<b>Stewed hake with rice</b>
<b>Veget.</b>	Pizza de Legumes	<b>Vegetables Pizza</b>

**4ª**  
almoço  
**5ª**  
jantar

<b>Sopa</b>	Feijão-Vermelho	<b>Red Bean</b>
<b>Carne</b>	Alheira no forno com batata frita	<b>Roasted "alheira" (portuguese sausage) with chips</b>
<b>Peixe</b>	Peixe espiritual	<b>Spiritual fish</b>
<b>Veget.</b>	Legumes à Brás	<b>Vegetables "À Brás"</b>
<b>Carne</b>	Frango de Caril com Arroz	<b>Chicken Curry with Rice</b>
<b>Peixe</b>	Redfish Estufado com Arroz de Legumes	<b>Stewed Redfish with Vegetables Rice</b>
<b>Veget.</b>	Omelete de Queijo com Arroz de Legumes	<b>Cheese Omelet with Vegetables Rice</b>

**5ª**  
almoço  
**6ª**  
jantar

<b>Sopa</b>	Creme de Legumes	<b>Vegetables Cream</b>
<b>Carne</b>	Perna de Porco no Forno com Batata Assada	<b>Roasted Pork leg with Potatoes</b>
<b>Peixe</b>	Arroz de peixe	<b>Fish Risotto</b>
<b>Veget.</b>	Massa com Cogumelos, Cenoura e Natas	<b>Pasta with Cream, Mushrooms and Carrots</b>
<b>Carne</b>	Vitela no Forno com Macarronete	<b>Veal in the Oven with Pasta</b>
<b>Peixe</b>	Solha Grelhada com Açorda de Tomate	<b>Grilled Sole with Bread Stew (Açorda) with Tomatoes</b>
<b>Veget.</b>	Empadão de Legumes	<b>Vegetables Pie</b>

**6ª**  
almoço  
**Sáb.**  
jantar

<b>Sopa</b>	Caldo-Verde	<b>"Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil)</b>
<b>Carne</b>	Febras com molho de ananás	<b>Meat with pineapple sauce</b>
<b>Peixe</b>	Arroz de Atum com Delícias	<b>Tuna Rice with Crab Sticks</b>
<b>Veget.</b>	Jardineira de Soja	<b>Stewed Soy with Potatoes, Peas and Carrots</b>
<b>Carne</b>	Perna de Perú Assada com Puré	<b>Roasted turkey leg with mashed potatoes</b>
<b>Peixe</b>	Massada de Peixe	<b>Fish Pasta</b>
<b>Veget.</b>	Quiche de Espargos	<b>Asparagus Quiche</b>

**Sáb.**  
almoço

<b>Sopa</b>	Macedónia	<b>"Macedónia" (peas, carrots)</b>
<b>Carne</b>	Bitoque com ovo e arroz	<b>Pork steak with egg and rice</b>
<b>Peixe</b>	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate	<b>Codfish patties with tomato</b>
<b>Veget.</b>	Salada de Feijão-Frade com Ovo Cozido	<b>Black-Eye Bean with Hard Boiled Eggs</b>

\*ALERG. VE (kj) VE (kcal) LIP (g) A G S (g) HC (g) AÇ (g) PR OT (g) SA L (g) L (g)

*	281	67	2	0	10	2	2	0
*6,14	1293	314	13	3	30	1	14	2
*1,2,3	820	196	5	1	26	1	11	1
*1,6	974	233	7	2	35	2	7	1
*1,2,6,14	376	90	4	2	8	1	6	1
*3	368	88	3	1	8	1	8	0
*1,2	547	132	6	1	15	2	3	0

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

*14	301	72	2	0	10	2	3	0
*1,2	1236	295	8	1	45	2	13	1
*1,3	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	10	3	30	0	10	1

*	281	67	2	0	10	2	2	0
*6	1974	471	16	6	60	1	20	1
*1,12,14	349	83	3	1	3	1	11	1
*1,6	590	187	5	2	18	2	5	0
*1,14	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

*1,4,14	411	98	3	1	15	1	3	0
*1	862	206	6	1	33	3	5	1
*3,5,6,10,12	1042	249	10	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
*1,3	699	167	4	1	19	1	14	0
*1,6	415	99	5	1	11	2	4	0

*	306	73	2	0	10	2	2	0
*1	809	193	13	2	11	1	14	0
*2,3	294	70	0	0	10	1	7	0
*2	889	212	8	2	22	2	12	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](mailto:nutricao@euroessen.pt) ou [qualidade@euroessen.pt](http://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 Solnaive).

Legenda: Alerg. - Alergénios; VE - Energia (quilojoules e kilocalorias); LIP - Lípidos; AÇ - Açúcares; PROT. - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.