

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 (DOSA Solnave).

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

1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Alho 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremoço 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/ confecção, 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	Sopa	Feijão com Couve	Lunch	Beans with Kale	*	298	71	2	0	10	2	3	0
	jantar	Carne	Costeletas Grelhadas com Molho Salsicheiro e Esparguete	Lunch	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
		Veget.	Courgette Recheada		Stuffed Courgette	*6	199	47	3	1	2	2	2	0
3ª	almoço	Carne	Vitela Estufada com Macarrão	Dinner	Stewed Veal with Macaroni	*	958	229	12	3	19	2	12	1
	jantar	Peixe	Carapau Escalado com Batata Cozida	Dinner	Roasted Open Horse Mackerel with Cooked Potatoes	*3	411	99	2	1	10	1	10	0
		Veget.	Tortilha Vegetariana		Vegetarian Tortilla	*2	429	102	4	1	13	2	2	0
4ª	almoço	Sopa	Espinafres	Lunch	Spinach	*	293	70	3	0	9	1	2	0
	jantar	Carne	Empadão de Puré com Carne	Lunch	Meat Pie	*2,6	458	109	4	2	12	2	5	0
		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
5ª	almoço	Carne	Jardineira de Carnes	Dinner	Stewed Meat with Cubed Potatoes, Peas and Carrots	*14	673	161	10	3	8	1	9	1
	jantar	Peixe	Filetes no Forno com Molho de Cenoura e Arroz		Fish Fillets inthe Oven with Carrot Sauce and Rice	*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1
		Veget.	Tomate Recheado com Arroz de Ervilhas		Stuffed Tomatoes with Green Peas Rice	*6	638	152	3	1	26	2	4	0
6ª	almoço	Carne												
	jantar	Peixe												
		Veget.												
7ª	almoço	Sopa	Macedónia	Lunch	"Macedónia" (pea, carrots)	*	306	73	2	0	10	2	2	0
	jantar	Carne	Lombo de Porco Fingido com Batata Loira	Lunch	Roasted Minced Pork Meatloaf with Baked Potato	*1,2,14	556	133	6	2	10	1	7	1
		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
8ª	almoço	Carne	Arroz à Valenciana	Dinner	Rice "À Valênciana"	*1,3,6,7,12,14	599	143	3	1	15	1	12	1
	jantar	Peixe	Pasteis de Bacalhau com arroz branco		Fried codfish cokies with rice	*3,2,6	348	83	2	1	9	1	8	0
		Veget.	Pimentos Recheados com Arroz		Rice Stuffed Peppers	*6	719	172	4	1	30	1	4	0
9ª	almoço	Sopa	Creme de Legumes	Lunch	Vegetables Cream	*	281	67	2	0	10	2	2	0
	jantar	Carne	Hambúrguer de Tomatada com Esparguete	Lunch	Burguer with Tomato Sauce and Spaghetti	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	1406	337	9	2	46	5	16	1
		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

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

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.Tremoço



10. Mostarda



11.Sésamo



12.Molusco



13. Frutos



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

2ª

almoço

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Juliana

Perna de frango corada com arroz

Filetes Dourados com Arroz de Ervilhas

Strogonoff de Cogumelos

jantar

Carne

Peixe

Veget.

Perna de Porco no Forno com Batata Assada

Solha Grelhada com Salada de Legumes

Lentilhas Estufadas com Arroz

3ª

almoço

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Grão

Costeletas Grelhadas c/ Molho Pickles e Massa

Arinca no Forno com Ervas Aromáticas e Arroz

Cuscus de Legumes Estufados

jantar

Carne

Peixe

Veget.

Almôndegas Estufadas com Purê

Arroz de Marisco

Jardineira de Soja

4ª

almoço

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Couve-Flor

Roti de Perú no Forno com Arroz

Carapau Grelhado com Açorda de Coentros

Feijoada de Legumes

jantar

Carne

Peixe

Veget.

Bitoque

Marmotinha no Forno com Arroz de Cenoura

Legumes Salteados com Esparguete

5ª

almoço

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Caldo-Verde

Ervilhas com Ovos Escalfados

Pescada Estufada com Batata Cozida

Empadão de Legumes

jantar

Carne

Peixe

Veget.

Massa Estufada à Primavera com Carnes

Rissois de Camarão com arroz de cenoura

Pizza de Legumes

6ª

almoço

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Primaveril

Frango Grelhado com Arroz

Bacalhau com Natas

Lasanha de Legumes

jantar

Carne

Peixe

Veget.

Goulash à Húngara com Massa

Abrótea Cozida com Batata e Legumes

Crepes Vegetarianos

Sáb

almoço

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Creme de Legumes

Entremeada Grelhada com Batata Cozida

Acepipes de Peixe com Arroz de Tomate

Ovos Mexidos com Cogumelos

Lunch

Julienne

Roasted chicken leg with rice

Fried Fish Fillet with Peas Rice

Mushroom Strogonoff

Dinner

Roasted Pork leg with Potatoes

Grilled Sole with Vegetables salad

Braised Lentils with Rice

Lunch

Chickpea

Grilled Pork Chops with Pickle Sauce and Pasta

Haddock in Oven with Aromatics Herbs and Rice

Stewed Vegetables with Couscous

Dinner

Braised Meatballs with Mashed Potatoes

Seafood Rice

Stewed Soy with Potatoes, Peas and Carrots

Lunch

Cauliflower

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

Lunch

"Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil)

Stewed Peas with Poached Eggs

Stewed Hake with Boiled Potatoes

Vegetables Pie

Dinner

Stewed Pasta with Vegetables Spring and Meat

Shrimp Patties with Carrot Rice

Vegetables Pizza

Lunch

Spring

Grilled Chicken with Rice

Cod with Cream

Vegetables Lasagna

Dinner

Hungarian Goulash with Pasta

Boiled Forkbeardwith Potatoes and Vegetables

Vegetarian Pancakes

Lunch

Vegetables Cream

Grilled Pork Belly with Cooked Potatoes

Fish Appetizers with Tomato Rice

Scrambled Eggs with Mushrooms

*	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

*	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

*	404	97	3	0	14	2	3	0
*1,14	1045	250	6	2	36	2	11	1
*3	825	197	4	1	30	0	10	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

*	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
*	283	67	3	0	6	2	3	1

*14	409	98	3	1	10	1	7	0
*3	436	104	2	0	15	2	6	0
*1	894	213	5	1	36	3	6	0

*14	411	98	3	1	15	1	3	1
*2	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	401	96	6	1	9	1	5	1
*3	388	93	2	0	9	1	9	0
*1,6	474	113	5	2	12	2	4	1

*	224	53	2	0	8	2	2	0
*	1016	243	11	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

*1,14	883	211	10	2	18	2	10	1
*3	313	75	1	0	8	1	10	1
*1,6	398	95	3	1	13	2	2	0

*	281	67	2	0	10	2	2	0
*14	1360	325	32	10	10	1	5	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	988	236	12	2	26	1	4	0
*2	612	146	12	3	0	0	10	1

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.

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)

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

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.Tremoço



10. Mostarda



11. Sésa



12.Molusca



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.

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

1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremço 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/ confecção, pode

* 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

Carne

Peixe

Veget.

Creme de Legumes

Almôndegas Estufadas com Massa

Bacalhau à Delfícia

Lentilhas Estufadas com Arroz de Cenoura

Vegetables Cream

Stewed Meatballs with Pasta

Codfish "À Delícia"

Stewed Lentils with Carrot Rice

*
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14
*1,2,3,6,7
*

281
955
361
879

67
228
99
210

2
6
2
5

0
1
1
1

10
37
12
35

2
3
2
1

2
6
6
6

0
1
1
1

*14
*1,3
*1

546
806
894

131
192
213

7
4
5

1
1
1

10
30
36

1
1
3

6
8
6

1
0
0

3ª

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Canja

Rissóis de Carne com Arroz de Cenoura

Solha Grelhada com Salada de Legumes

Paella Vegetariana

Chicken Soup

Meat Patties with Carrot Rice

Grilled Sole with Vegetables Salad

Vegetarian Paella

*1,2
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14
*3
*

631
1018
303
271

151
243
72
65

1
8
3
2

0
1
1
0

23
37
2
11

2
2
2
1

12
6
10
2

0
0
0
0

*1
*3,6
*4,14

401
361
938

96
87
224

6
1
7

1
1
1

9
10
33

1
1
2

5
8
7

1
1
1

4ª

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Feijão com Couve

Frango Assado com Arroz

Lasanha de Atum com Legumes

Pizza de Legumes

Beans with Kale

Roasted Chicken with Rice

Tuna Lasagna with Vegetables

Vegetables Pizza

*
*14
*1,2,3,6
*1,6

298
961
892
474

71
230
213
113

2
8
9
5

0
2
2
2

10
29
21
12

2
1
2
2

3
10
13
4

0
0
1
1

*14
*3
*2,3,6

974
368
372

233
88
89

8
2
2

2
0
1

30
8
12

1
1
2

9
10
5

1
0
0

5ª

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Alho-Francês

Grelhada Mista com Arroz

Acepipes de Peixe com Arroz de Tomate

Feijoada de Cogumelos

leek

Mixed Grilled Meats with Rice

Appetizers of Fish with Tomato Rice

Stewed Bean with Mushrooms

*
*14
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14
*

334
859
1170
753

119
205
280
180

3
9
13
4

0
1
2
1

11
28
35
32

2
0
0
1

2
13
5
4

0
0
0
1

*2,6,14
*1,2,7,12,14
*1,2,6

481
268
206

115
64
51

8
2
3

1
1
1

9
6
2

2
1
2

8
6
2

1
1
0

6ª

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Juliana

Esparguete à Bolonhesa

Tranches de Granadeiro com Puré e Legumes

Crepes Vegetarianos

Julienne

Spaghetti Bolognese

Grenadier with Mashed Potatoes and Vegetable

Vegetables Pie

*
*1,14
*2,3,6
*1,6

281
924
499
398

67
221
119
95

2
7
5
3

0
2
2
1

10
27
9
13

2
2
1
2

2
12
10
2

0
0
0
0

*1
*3
*1,6

1005
810
974

240
193
233

4
4
7

1
1
2

35
29
35

2
0
2

13
10
7

0
0
1

Sáb

almoço

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Primaveril

Bitoque com Ovo e Arroz

Arinca Estufada com Puré

Massa com Feijão e Couve

Spring

Pork Steak with Egg and Rice

Stewed Haddock with Mashed Potatoes

Pasta with Beans and Kale

*
*2,14
*1,2,3,6
*1

224
1006
393
749

53
241
94
179

2
9
3
3

0
2
1
0

8
28
9
32

2
0
1
3

2
10
9
6

0
0
0
0

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

NOTAS: 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.