

2^a	almoço	<i>Sopa</i> Creme de Legumes		Vegetables Cream															
	jantar	<i>Carne</i> Almôndegas Estufadas com Massa		Stewed Meatballs with Pasta															
		<i>Peixe</i> Bacalhau à Delícia		"Delícia" Codfish															
		<i>Veget.</i> Lentilhas Estufadas com Arroz de Cenoura		Stewed Lentils with Carrot Rice															
3^a	almoço	<i>Sopa</i> Canja		Chicken Soup															
	jantar	<i>Carne</i> Rissóis de Carne com Arroz de Cenoura		Meat Patties with Carrot Rice															
		<i>Peixe</i> Solha Grelhada com Salada de Legumes		Grilled Sole with Vegetables Salad															
		<i>Veget.</i> Paella Vegetariana		Vegetarian Paella															
4^a	almoço	<i>Sopa</i> Feijão com Couve		Beans with Kale															
	jantar	<i>Carne</i> Frango Assado com Arroz		Roasted Chicken with Rice															
		<i>Peixe</i> Lasanha de Atum com Legumes		Tuna Lasagna with Vegetables															
		<i>Veget.</i> Pizza de Legumes		Vegetables Pizza															
5^a	almoço	<i>Sopa</i> Alho-Francês		Leek															
	jantar	<i>Carne</i> Grelhada Mista com Arroz		Mixed Grilled Meats with Rice															
		<i>Peixe</i> Acepipes de Peixe com Arroz de Tomate		Fish Appetizers with Tomato Rice															
		<i>Veget.</i> Feijoada de Cogumelos		Stewed Bean with Mushrooms															
6^a	almoço	<i>Sopa</i> Juliana		Julienne															
	jantar	<i>Carne</i> Esparguete à Bolonhesa		Spaghetti Bolognese															
		<i>Peixe</i> Tranches de Granadeiro com Puré e Legumes		Grenadier with Mashed Potatoes and Vegetables															
		<i>Veget.</i> Crepes Vegetarianos		Vegetarian Crepes															
Sáb	almoço	<i>Sopa</i> Creme de Legumes		Vegetables Cream															
		<i>Carne</i> Hambúrguer de Tomatada com Esparguete		Burger with Tomato Sauce and Spaghetti															
		<i>Peixe</i> Joaquinzinhos com Arroz de Tomate		Fried Small Horse Mackerel with Tomato Rice															
		<i>Veget.</i> Gratinado de Legumes		Gratinated Vegetables															

*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LI (g)	IP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR OT (g)	S AL (g)
*	281	67	2	0	10	2	2	0	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	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	1
*1,3	806	192	4	1	30	1	8	0	0
*1	894	213	5	1	36	3	6	0	0
*1,2	631	151	1	0	23	2	12	0	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	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	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
*	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
*	334	119	3	0	11	2	2	0	0
*14	859	205	9	1	28	0	13	0	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	1170	280	#	2	35	0	5	0	0
*	753	180	4	1	32	1	4	1	1
*2,6,14	481	115	8	1	9	2	8	1	1
*1,2,7,12,14	268	64	2	1	6	1	6	1	1
*1,2,6	206	51	3	1	2	2	2	0	0
*	281	67	2	0	10	2	2	0	0
*1,14	924	221	7	2	27	2	12	0	0
*2,3,6	499	119	5	2	9	1	10	0	0
*1,6	398	95	3	1	13	2	2	0	0
*1	1005	240	4	1	35	2	13	0	0
*3	810	193	4	1	29	0	10	0	0
*1,6	974	233	7	2	35	2	7	1	1
*	281	67	2	0	10	2	2	0	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	1406	337	9	2	46	5	16	1	1
*1,3	777	186	4	1	25	1	10	0	0
*1,6	281	136	6	2	2	2	2	0	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); LI - Lipídios; 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 Ç (g)	PR (g)	S AL (g)	
2 ^a	almoço	Sopa	Feijão com Couve										
		jantar	Carne	Costeletas Grelhadas com Molho Salsicheiro e Esparguete									
			Peixe	Salada de Feijão-Frade com Ovo e Atum									
			Veget.	Courgette Recheada									
3 ^a	almoço	Sopa	Espinafres										
		jantar	Carne	Empadão de Puré com Carne									
			Peixe	Lulas à Bordalesa com Arroz									
			Veget.	Sonhos de Legumes									
4 ^a	almoço	Sopa	Caldo-Verde										
		jantar	Carne	Arroz de Perú Tostado no Forno									
			Peixe	Pescada Estufada com Salada de Legumes									
			Veget.	Pataniscas de Feijão-Verde com Arroz									
5 ^a	almoço	Sopa	Alho-Francês										
		jantar	Carne	Rancho									
			Peixe	Peixe à Brás									
			Veget.	Massa Gratinada com Legumes									
6 ^a	almoço	Sopa	Macedónia										
		jantar	Carne	Lombo de Porco Fingido com Batata Loira									
			Peixe	Marmotinha Estufada com Arroz de Legumes									
			Veget.	Beringela Panada com Legumes									
Sáb	almoço	Sopa	Primaveril										
		jantar	Carne	Bitoque com Ovo e Arroz									
			Peixe	Arinca Estufada com Puré									
			Veget.	Massa com Feijão e Couve									

Declaración Nutricional para valores médios de 100 g ou 100 ml. A Declaración Nutricional foi estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Solnave).
Legenda: Alerg. - Alergénios; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LI - 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



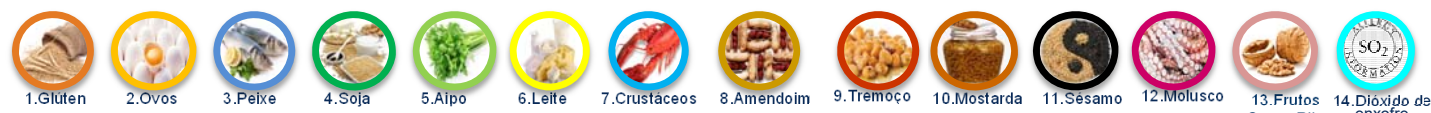
* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@euroessen.pt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

						*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AG (g)	HC (g)	AC (g)	PR OT (g)	AL (g)
2 ^a	almoço	Sopa	Juliana	Lunch	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	#	3	30	1	14	2
		Peixe	Filetes Dourados com Arroz de Ervilhas		Fried Fish Fillets 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	almoço	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 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
3 ^a	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 Pickles 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	almoço	Carne	Almôndegas Estufadas com Puré	Dinner	Stewed 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
4 ^a	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 Crumbs	*1,2,3	623	149	6	1	10	1	14	1
		Veget.	Feijoada de Legumes		Stewed Beans with Vegetables	*	283	67	3	0	6	2	3	1
jantar	almoço	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 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
5 ^a	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		Vegetables Pie	*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0
jantar	almoço	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 patties 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
6 ^a	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		Vegetables Lasagna	*1,2,6	595	142	5	2	19	2	6	1
jantar	almoço	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		Vegetarian Crepe	*1,6	398	95	3	1	13	2	2	0
Sáb	almoço	Sopa	Crema de Legumes	Lunch	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	#	#	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

Declaración 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. - Alergénios; VE - Energia (Kilojoules e kilocalorias); LIP - Lípidos; AGS - Açúcares; HC - Hidratos de Carbono; AC - Ácidos Gordos Saturados; PR - 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.

Semana Mexicana

				*ALERG.	VE (kJ)	VE (kcal)	LIP (g)	AG (g)	HC (g)	AC (g)	PR (g)	OT (g)	AL (g)	
2 a	almoço	Sopa	Caldo-Verde		*14	411	98	3	1	15	1	3	1	
		Carne	Febras com cogumelos e batata frita	"Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil)	*14	904	216	9	1	30	1	9	1	
	jantar	Peixe	Redfish no Forno de Cebolada com Puré	Pork steak fillets with mushrooms and chips	*2,3,6	419	100	3	1	9	1	8	0	
		Veget.	Arroz de Lentilhas à Mexicana	Acadian Redfish in the Oven with Onion Sauce and Mashed Potatoes	*1,2,6	417	99	5	1	10	2	4	1	
3 a	almoço	Sopa	Grão com Espinafres		*14	876	209	6	2	27	1	11	1	
		Carne	Frango à Mexicana	Boiled Forkbeard with Potatoes and Vegetables	*3	313	75	1	0	8	1	10	1	
	jantar	Peixe	Pescada à Colbert com Arroz Branco	Spaghetti Soy Bolognese	*1,4, 14	553	132	4	1	19	2	6	0	
		Veget.	Salada de Grão com Cenoura e Couve		*	327	78	3	0	11	1	3	0	
4 a	almoço	Carne	Cataplana de Porco com Batata Cozida	Chickpea with Spinach	*1	1210	289	#	3	35	2	12	1	
		Peixe	Filetes à Delícia com Arroz	Mexican chicken	*1,2,3	947	226	7	2	31	0	10	1	
	jantar	Veget.	Tomate Recheado com Arroz de Ervilhas	Hake "à Colbert" with Rice	*	321	76	3	0	9	2	4	1	
		Veget.	Filetes de Peixe à Mexicana	Chickpea Salad with Carrot and Kale	*12,14	486	116	5	1	10	1	7	1	
5 a	almoço	Carne	Macedónia	Pork "Cataplana" with Boiled Potatoes	*1,2,3,6,7	797	197	3	1	34	1	5	0	
		Carne	Lasanha de Carne com Cogumelos	Fish Fillets "à Delícia" with Rice	*6	638	152	3	1	26	2	4	0	
	jantar	Peixe	Filetes de Peixe à Mexicana	Stuffed Tomatoes with Green Peas Rice	*	306	73	2	0	10	2	2	0	
		Veget.	Beringela Panada com Macedónia Salteada	Meat Lasagna with Mushrooms	*1,2,6,14	376	90	4	2	8	1	6	1	
6 a	almoço	Carne	Perna de Perú Estufada com Batata Cozida	Mexican fish fillets	*3	368	88	3	1	8	1	8	0	
		Peixe	Empadão de Atum	Breaded Eggplant with Sautéed Macedonia	*1,2	547	132	6	1	15	2	3	0	
	jantar	Veget.	Tortilha de Legumes		*14	428	102	5	1	11	1	7	0	
		Veget.	Tortilha de Legumes	Stewed Turkey Leg with Boiled Potatoes	*3	833	199	5	1	29	1	9	0	
7 a	almoço	Sopa	Feijão-Verde	Tuna Fish Pie	*2	429	102	4	1	13	2	2	0	
		Carne	Chilli de Carne à Mexicana	Vegetables Tortilla	*	318	76	3	0	11	2	2	0	
	jantar	Peixe	Peixe à Gomes de Sá	Green Bean	*4,14	409	98	3	1	10	1	7	0	
		Veget.	Gratinado de Brócolos	Mexican beef chilli	*2,3	225	54	2	1	6	1	3	0	
8 a	almoço	Carne	Bifes de porco com molho de café	Fish "à Gomes de Sá" (potatoes, eggs, olives, onions)	*1,6	599	139	#	6	2	1	5	1	
		Peixe	Arroz de Peixe com Coentros Picados	Gratinated Broccoli	*14	444	106	3	1	11	1	6	0	
	jantar	Veget.	Croquetes de Cenoura com Arroz	Pork Steaks with coffee sauce	*3	605	145	2	0	19	0	12	0	
		Veget.	Croquetes de Cenoura com Arroz	Fish Rice with Coriander	*1,2,6	984	235	6	1	40	2	5	1	
9 a	almoço	Sopa	Alho-Francês	Carrot Croquets with Rice										
		Carne	Hambúrguer de Cebolada com Massa											
	jantar	Peixe	Calamares com Arroz de Ervilhas											
		Veget.	Ovos Mexidos à Mexicana											
10 a	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	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	1405	337	9	2	46	4	16	1	
	jantar	Peixe	Calamares com Arroz de Ervilhas	Fried Calamaris with Peas Rice	*1,2,3,12	857	205	7	1	30	1	6	0	
		Veget.	Ovos Mexidos à Mexicana	Scrambled eggs - Mexican style	*2	429	101	4	1	13	2	2	0	

Declaración 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; 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.

