



|        |        |   |   | *ALERG.      | VE (kj)  | VE (kcal)               | LI (g) | A (g) | HC (g) | A (g) | PR (g) | SA (g) |    |   |
|--------|--------|---|---|--------------|--|-------------------------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|----|---|
| 2ª     | almoço | Sopa  | Feijão com Couve  | Lunch        | Beans with Kale  | *                       | 298    | 71    | 2      | 0     | 10     | 2      | 3  | 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 |
|        |        | 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 |
| 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      |    |   |
|        | Veget. | Tortilha Vegetariana                            | Vegetarian Tortilla                                     | *2           | 429  | 102                     | 4      | 1     | 13     | 2     | 2      | 0      |    |   |
| 3ª     | almoço | Sopa  | Espinafres  | Lunch        | 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 |
|        |        | 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      |    |   |
|        | Veget. | Tomate Recheado com Arroz de Ervilhas           | Stuffed Tomatoes with Green Peas Rice                   | *6           | 638  | 152                     | 3      | 1     | 26     | 2     | 4      | 0      |    |   |
| 4ª     | almoço | Sopa  | Caldo-Verde   | Lunch        | "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 |
|        |        | Peixe   | Pescada Estufada com Salada de Legumes                  |              | Stewd Hake with Vegetable 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      |    |   |
|        | Veget. | Salada de grão com cenoura e couve              | Chickpea Salad with Carrots and Kale                    | *6           | 638  | 152                     | 3      | 1     | 26     | 2     | 4      | 0      |    |   |
| 5ª     | almoço | Sopa  | Alho-Francês  | Lunch        | 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 |
|        |        | Peixe   | Peixe à Brás  |              | fish "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      |    |   |
|        | Veget. | Bolonhesa de Soja com Esparguete                | Spaghetti Soy Bolognese                                 | *1,4, 14     | 553  | 132                     | 4      | 1     | 19     | 2     | 6      | 0      |    |   |
| 6ª     | almoço | Sopa  | Macedónia   | Lunch        | "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 |
|        |        | 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, | 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      |    |   |
|        | Veget. | Pimentos Recheados com Arroz                    | Rice Stuffed Peppers                                    | *6           | 719  | 172                     | 4      | 1     | 30     | 1     | 4      | 0      |    |   |
| Sáb.   | almoço | Sopa  | Creme de Legumes  | Lunch        | Vegetable Cream  | *                       | 281    | 67    | 2      | 0     | 10     | 2      | 2  | 0 |
|        |        | Carne   | Hambúrguer de Tomatada com Esparguete                   |              | Burguer with Tomato Sauce and Spaghetti                | *1,2,3,4,5,6,7,10,11,14 | 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 |

Declaración Nutricional para valores medios 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 Soñave).  
 Legenda: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (quilojoules 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](mailto:nutricao@euroessen.pt) ou [qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt).

|        |        |        |   |        |   | *ALERG.                 | VE (kj) | VE (kcal) | LI (g) | A (g) | HC (g) | A (g) | PR (g) | SA (g) |  |
|--------|--------|--------|---|--------|---|-------------------------|---------|-----------|--------|-------|--------|-------|--------|--------|--|
| 2ª     | 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       | 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     | 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   |   | Lunch  |   |                         |         |           |        |       |        |       |        |        |  |
|        |        | Carne  |   |        |   |                         |         |           |        |       |        |       |        |        |  |
|        |        | Peixe  |   |        |   |                         |         |           |        |       |        |       |        |        |  |
|        |        | Veget. |   |        |   |                         |         |           |        |       |        |       |        |        |  |
| jantar |        | Carne  |   | Dinner |   |                         |         |           |        |       |        |       |        |        |  |
|        |        | Peixe  |   |        |   |                         |         |           |        |       |        |       |        |        |  |
|        |        | Veget. |   |        |   |                         |         |           |        |       |        |       |        |        |  |
|        |        |        |   |        |   |                         |         |           |        |       |        |       |        |        |  |
| Sáb.   | almoço | Sopa   | Crema 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       | 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      |  |

Feriado

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 (OQSA Solnave).  
Legenda: Alerg.: - Alergênicos; VE - Energia (quilojoules 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](mailto:nutricao@euroessen.pt) ou [qualidade@euroessen.pt](mailto:qualidade@euroessen.pt).

|        |        |  | *ALERG.   | VE (kj)  | VE (kcal)               | LI P (g) | A G S (g) | HC (g) | A Ç (g) | PR OT (g) | SA L (g) |    |   |
|--------|--------|--|---|--|-------------------------|----------|-----------|--------|---------|-----------|----------|----|---|
| 2<br>a | almoço | Sopa Caldo-Verde                           | "Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil)                           | *14  | 411                     | 98       | 3         | 1      | 15      | 1         | 3        | 1  |   |
|        |        | jantar                                     | 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 |
| 3<br>a | almoço | Sopa Grão com Espinafres                   | Chickpea with Spinach   | *  | 327                     | 78       | 3         | 0      | 11      | 1         | 3        | 0  |   |
|        |        | jantar                                     | 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 "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 |
| 4<br>a | almoço | Carne Cataplana de Porco com Batata Cozida | Pork "Cataplana" with Boiled Potatoes                                     | *12,14   | 486                     | 116      | 5         | 1      | 10      | 1         | 7        | 1  |   |
|        |        | jantar                                     | Peixe Filetes à Delícia com Arroz   | Fish Fillet"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 |
|        |        |  | Sopa Macedónia  | "Macedónia" (peas, carrots)                                  | *                       | 306      | 73        | 2      | 0       | 10        | 2        | 2  | 0 |
| 5<br>a | almoço | Carne Lasanha de Carne com Cogumelos       | Meat Lasagna with Mushrooms   | *1,2,6,14  | 376                     | 90       | 4         | 2      | 8       | 1         | 6        | 1  |   |
|        |        | jantar                                     | 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 |
|        |        |  | Carne Perna de Perú Estufada com Batata Cozida                            | Stewed Turkey Leg with Boiled Potatoes                       | *14                     | 428      | 102       | 5      | 1       | 11        | 1        | 7  | 0 |
| 6<br>a | almoço | Peixe Empadão de Atum                      | Tuna fish Pie   | *3   | 833                     | 199      | 5         | 1      | 29      | 1         | 9        | 0  |   |
|        |        | jantar                                     | Veget. Tortilha de Legumes  | Vegetable Tortilla   | *2                      | 429      | 102       | 4      | 1       | 13        | 2        | 2  | 0 |
|        |        |  | 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 |
|        |        |  | Sopa Feijão-Verde   | Green Bean   | *                       | 318      | 76        | 3      | 0       | 11        | 2        | 2  | 0 |
| Sáb    | almoço | Carne Rojões de Porco com Migas de Batata  | Sautéed Pork Cubes with Potatoes "Migas"                                  | *1,14  | 837                     | 200      | 14        | 3      | 10      | 1         | 9        | 1  |   |
|        |        | jantar                                     | 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       | 13     | 6       | 2         | 1        | 5  | 1 |
|        |        |  | Carne Bifes de porco com molho de café                                    | Pork Steaks with coffee sauce                                | *14                     | 444      | 106       | 3      | 1       | 11        | 1        | 6  | 0 |
| 6<br>a | almoço | Peixe Arroz de Peixe com Coentros Picados  | Fish Rice with Coriander  | *3   | 605                     | 145      | 2         | 0      | 19      | 0         | 12       | 0  |   |
|        |        | jantar                                     | Veget. Croquetes de Cenoura com Arroz                                     | Carrot Croquets with Rice                                    | *1,2,6                  | 984      | 235       | 6      | 1       | 40        | 2        | 5  | 1 |
|        |        |  | Carne Feriado   |  |                         |          |           |        |         |           |          |    |   |
|        |        |  | Peixe Feriado   |  |                         |          |           |        |         |           |          |    |   |
| Sáb    | almoço | Veget. Feriado                             |   |  |                         |          |           |        |         |           |          |    |   |
|        |        | jantar                                     | 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 |
|        |        |  | Peixe Calamares com Arroz de Ervilhas                                     | Fried Calamaris with Peas Rice                               | *1,2,3,12               | 857      | 205       | 7      | 1       | 30        | 1        | 6  | 0 |
| Sáb    | almoço | Veget. Legumes à Brás                      | "Brás" Vegetables (shredded vegetables with shoestring potatoes and eggs) | *2   | 429                     | 101      | 4         | 1      | 13      | 2         | 2        | 0  |   |

Declaración Nutricional para valores medios de 100 g ou 100 ml. A Declaración Nutricional foi estimada a partir da Tabela de Composição disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Solihave).  
Legenda: Alerg. - Alergênicos; VE - Energia (quilojoules 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 .



| 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                      | *1,2,3,4,5,6,7,10,11,14 | 955  | 228 | 6  | 1 | 37 | 3 | 6  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        |        | Peixe  | Bacalhau à Delícia                        |        | Codfish "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 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     | 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 "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   | Juliana                                   | Lunch  | Julienne  | *                       | 281  | 67  | 2  | 0 | 10 | 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  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| jantar |        | Carne  | Jardineira de Carnes                      | Dinner | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|        |        |        |   |        |   |                         |      |     |    |   |    |   |    |   |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 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         | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |

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



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremçoço 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/ 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.