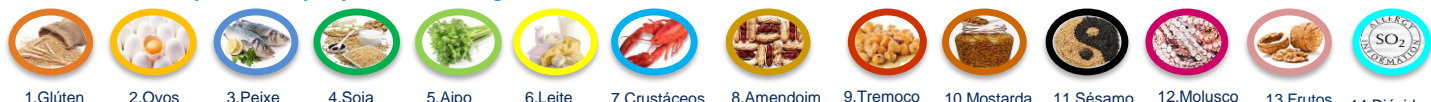


						*ALERG.	VE	VE	LI	A	HC	A	PR	S
							(kj)	(kcal)	(g)	P	G	C	AL	OT
2ª	almoço	Sopa	Alho-Francês		French Garlic	*	334	119	3	0	11	2	2	0
		Carne	Esparguete à Bolonhesa		Spaghetti Bolognese	*14	958	229	8	2	29	1	9	0
		Peixe	Salada de Peixe com Ovo Ralado		Fish Salad with Grated Egg	*2,3	450	108	4	1	12	1	6	0
		Veget.	Ovos mexidos com cogumelos		Scrambled eggs with mushroom	*	271	65	2	0	11	1	2	0
jantar	almoço	Carne	Massada de Frango		Ckicken Pasta	*1	809	193	#	2	11	1	14	0
		Peixe	Rissois de camarão com arroz de cenoura		Shrimp rissoles with carrot rice	*2,3,6	435	103	4	1	9	1	9	0
		Veget.	Juliana de Legumes Salteados com Arroz		Sautéed Vegetable Julienne with Rice	*	735	175	4	1	30	2	3	0
		jantar	almoço	Sopa	Espinafres		Spinach	*	306	73	2	0	10	2
Carne	Carne de porco à portuguesa				Portuguese pork	*1,2,14	556	133	6	2	10	1	7	1
Peixe	Arroz de polvo				Octopus rice	*3	436	104	2	0	15	2	6	0
Veget.	Lasanha de legumes				Vegetable lasagna	*1,2	785	189	7	1	26	2	4	1
jantar	almoço	Carne	Costeletas grelhadas com arroz		Grilled pork chops with rice	*	673	161	#	3	8	1	9	1
		Peixe	Medalhães de pescada estufados com arroz		Stewed hake with rice	*3	344	82	2	0	8	1	9	1
		Veget.	Pizza de Legumes		Vegetable Pizza	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0
		jantar	almoço	Sopa	Feijão-Vermelho		Vegetable and Red Bean	*14	301	72	2	0	10	2
Carne	Alheira no forno com batata frita				Roasted "alheira"(portuguese sausage)with chips	*1,2	1236	295	8	1	45	2	13	1
Peixe	Peixe espiritual				Spiritual Gish	*1,3	464	111	4	1	12	1	7	0
Veget.	Legumes à Brás				Vegetables "à Brás"	*2	429	101	4	1	13	2	2	0
jantar	almoço	Carne	Frango de Caril com Arroz		Chicken Curry with Rice	*14	546	131	7	1	10	1	6	1
		Peixe	Redfish Estufado com Arroz de Legumes		Stewed Redfish with Vegetable Rice	*3	842	201	5	1	30	1	10	0
		Veget.	Omelete de Queijo com Arroz de Legumes		Cheese Omelet with Vegetables Rice	*2,6	1022	244	#	3	30	0	10	1
		jantar	almoço	Sopa	Creme de Legumes		Vegetable Cream	*	281	67	2	0	10	2
Carne	Perna de Porco no Forno com Batata Assada				Roasted Pork leg with Potatoes	*6	1974	471	#	6	60	1	20	1
Peixe	Arroz de peixe				fish Risotto	*1,12,14	349	83	3	1	3	1	11	1
Veget.	Massa com Cogumelos, Cenoura e Natas				Pasta with Cream, Mushrooms and Carrots	*1,6	590	187	5	2	18	2	5	0
jantar	almoço	Carne	Vitela no Forno com Macarronete		Veal in the Oven with Pasta	*1,14	1045	250	6	2	35	2	12	0
		Peixe	Solha Grelhada com Açorda de Tomate		Grilled Sole with Bread Stew (açorda)with Tomatoes	*1,2,3	560	134	5	1	9	1	13	1
		Veget.	Empadão de Legumes		Vegetable Pie	*2,6	322	103	2	1	12	2	2	0
		jantar	almoço	Sopa	Caldo-Verde		"Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil)	*1,4,14	411	98	3	1	15	1
Carne	Febras com molho de ananás				Febras with pineapple sauce	*1	862	206	6	1	33	3	5	1
Peixe	Arroz de Atum com Delícias				Tuna Rice with Crab Sticks	*3,5,6,10,12	1042	249	#	1	27	1	14	1
Veget.	Jardineira de Soja				Stewed Soy with Potatoes, Peas and Carrots	*4,14	544	130	7	1	12	2	4	1
jantar	almoço	Carne	Perna de Perú Assada com Puré		Roasted turkey leg with mashed potatoes	*2,6,14	530	127	9	2	9	2	7	1
		Peixe	Massada de Peixe		Fish Pasta	*1,3	699	167	4	1	19	1	14	0
		Veget.	Quiche de Espargos		Asparagus Quiche	*1,6	415	99	5	1	11	2	4	0
		almoço	almoço	Sopa	Macedónia		"Macedónia" (peas, carrots)	*	306	73	2	0	10	2
Carne	Bitoque com ovo e arroz				Pork stesk with egg and rice	*1	809	193	#	2	11	1	14	0
Peixe	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate				Codfish patties with tomato	*2,3	294	70	0	0	10	1	7	0
Veget.	Salada de Feijão-Frade com Ovo Cozido				Black-Eye Bean with Hard Boiled Eggs	*2	889	212	8	2	22	2	12	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 (DQA 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.

						*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LI (g)	A (g)	HC (g)	A (g)	PR (g)	S (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
3ª	almoço	Carne	Vitela Estufada com Macarrão	Dinner	Stewed Veal with Macaroni	*	958	229	#	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
4ª	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
5ª	almoço	Carne	Jardineira de Carnes	Dinner	Stewed Meat with Cubed Potatoes, Peas and Carrot	*14	673	161	#	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
6ª	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
7ª	almoço	Carne	Pernas de Frango Grelhados com Salada Russa	Dinner	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
8ª	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	#	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
9ª	almoço	Carne	Entrecosto Cozido com Batata e Legumes	Dinner	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
10ª	almoço	Sopa	Macedónia	Lunch	"Macedónia" (pea, carrots)	*	306	73	2	0	10	2	2	0
		Carne	Lombo de Porco Fingido com Batata Loira		Roasted MincedPork 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
11ª	almoço	Carne	Arroz à Valenciana	Dinner	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
		Veget.	Pimentos Recheados com Arroz		Rice Stuffed Peppers	*6	719	172	4	1	30	1	4	0
12ª	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

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



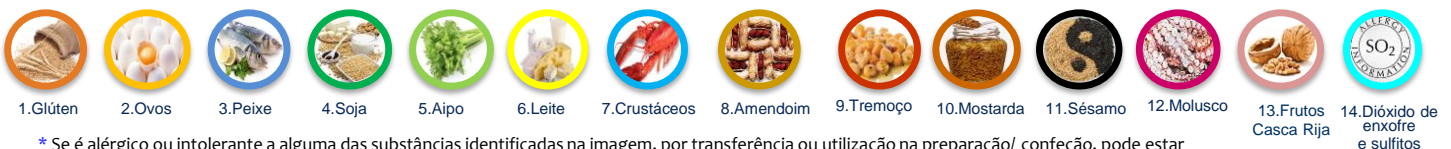
* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@euroessen.pt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

		*ALERG.	VE (kj)	VE (kcal)	LI (g)	A (g)	HC (g)	Ç (g)	PR OT (g)	SO (g)	
2ª	<i>almoço</i>	<i>Sopa</i> Juliana	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		<i>Carne</i> Perna de frango corada com arroz	*6,14	1293	314	#	3	30	1	14	2
		<i>Peixe</i> Filetes Dourados com Arroz de Ervilhas	*1,2,3	820	196	5	1	26	1	11	1
		<i>Veget.</i> Strogonoff de Cogumelos	*1,6	974	233	7	2	35	2	7	1
<i> jantar</i>	<i>Carne</i> Perna de Porco no Forno com Batata Assada	*	534	128	5	2	10	1	10	0	
	<i>Peixe</i> Solha Grelhada com Salada de Legumes	*3	303	72	3	1	2	2	10	0	
	<i>Veget.</i> Lentilhas Estufadas com Arroz	*	879	210	5	1	35	1	6	1	
		<i>Veget.</i> Strogonoff de Cogumelos	*	974	233	7	2	35	2	7	1
3ª	<i>almoço</i>	<i>Sopa</i> Grão	*	404	97	3	0	14	2	3	0
		<i>Carne</i> Costeletas Grelhadas c/ Molho Pickles e Massa	*1,14	1045	250	6	2	36	2	11	1
		<i>Peixe</i> Arinca no Forno com Ervas Aromáticas e Arroz	*3	825	197	4	1	30	0	10	0
		<i>Veget.</i> Cuscus de Legumes Estufados	*	108	25	2	0	2	2	1	0
<i> jantar</i>	<i>Carne</i> Almôndegas Estufadas com Puré	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	266	64	2	1	9	1	1	0	
	<i>Peixe</i> Arroz de Marisco	*1,2,7,12,14	583	139	3	0	17	0	10	1	
	<i>Veget.</i> Jardineira de Soja	*4,14	544	130	7	1	12	2	4	1	
		<i>Veget.</i> Strogonoff de Cogumelos	*	974	233	7	2	35	2	7	1
4ª	<i>almoço</i>	<i>Sopa</i> Couve-Flor	*	317	76	3	0	11	2	2	0
		<i>Carne</i> Roti de Perú no Forno com Arroz	*14	758	181	8	2	18	2	8	0
		<i>Peixe</i> Carapau Grelhado com Açorda de Coentros	*1,2,3	623	149	6	1	10	1	14	1
		<i>Veget.</i> Feijoada de Legumes	*	283	67	3	0	6	2	3	1
<i> jantar</i>	<i>Carne</i> Bitoque	*14	409	98	3	1	10	1	7	0	
	<i>Peixe</i> Marmotinha no Forno com Arroz de Cenoura	*3	436	104	2	0	15	2	6	0	
	<i>Veget.</i> Legumes Salteados com Esparguete	*1	894	213	5	1	36	3	6	0	
		<i>Veget.</i> Strogonoff de Cogumelos	*	974	233	7	2	35	2	7	1
5ª	<i>almoço</i>	<i>Sopa</i> Caldo-Verde	*14	411	98	3	1	15	1	3	1
		<i>Carne</i> Ervilhas com Ovos Escalfados	*2	162	39	2	1	3	1	3	0
		<i>Peixe</i> Pescada Estufada com Batata Cozida	*3	390	93	2	1	10	1	8	0
		<i>Veget.</i> Empadão de Legumes	*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0
<i> jantar</i>	<i>Carne</i> Massa Estufada à Primavera com Carnes	*1	401	96	6	1	9	1	5	1	
	<i>Peixe</i> Rissois de Camarão com arroz de cenoura	*3	388	93	2	0	9	1	9	0	
	<i>Veget.</i> Pizza de Legumes	*1,6	474	113	5	2	12	2	4	1	
		<i>Veget.</i> Strogonoff de Cogumelos	*	974	233	7	2	35	2	7	1
6ª	<i>almoço</i>	<i>Sopa</i> Primavera	*	224	53	2	0	8	2	2	0
		<i>Carne</i> Frango Grelhado com Arroz	*	1016	243	#	2	29	0	12	1
		<i>Peixe</i> Bacalhau com Natas	*1,3,6	570	136	7	2	15	2	4	0
		<i>Veget.</i> Lasanha de Legumes	*1,2,6	595	142	5	2	19	2	6	1
<i> jantar</i>	<i>Carne</i> Goulash à Húngara com Massa	*1,14	883	211	#	2	18	2	10	1	
	<i>Peixe</i> Abrótea Cozida com Batata e Legumes	*3	313	75	1	0	8	1	10	1	
	<i>Veget.</i> Crepes Vegetarianos	*1,6	398	95	3	1	13	2	2	0	
		<i>Veget.</i> Strogonoff de Cogumelos	*	974	233	7	2	35	2	7	1
Sáb.	<i>almoço</i>	<i>Sopa</i> Creme de Legumes	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		<i>Carne</i> Entremeadada Grelhada com Batata Cozida	*14	1360	325	#	#	10	1	5	0
		<i>Peixe</i> Acepipes de Peixe com Arroz de Tomate	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	988	236	#	2	26	1	4	0
		<i>Veget.</i> Ovos Mexidos com Cogumelos	*2	612	146	#	3	0	0	10	1

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



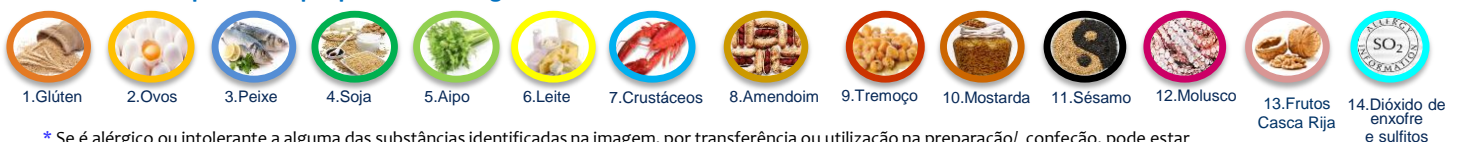
* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@euroessen.pt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

2	almoço	Sopa	Caldo-Verde	Lunch	"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				
3	almoço	Sopa	Grão com Espinafres	Lunch	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	#	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	almoço	Sopa	Macedónia	Lunch	"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				
5	almoço	Sopa	Feijão-Verde	Lunch	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	#	3	10	1	9	1				
		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	#	6	2	1	5	1				
6	almoço	Sopa	Juliana	Lunch	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				
7	almoço	Sopa	Alho-Francês	Lunch	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				
		Veget.	Legumes à Brás		"Brás" Vegetables (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 de Alimentos e da Informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Soinave).
Legendar: Alerg. - Alérgenos; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LIP - Lípidos; 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.

2ª	almoço	Sopa	Creme de Legumes	Lunch	Vegetables Cream																		
		Carne	Almôndegas Estufadas com Massa		Braised Meatballs with Pasta																		
		Peixe	Bacalhau à Delícia		Codfish "Delícia"																		
		Veget.	Lentilhas Estufadas com Arroz de Cenoura		Stewed Lentils with Carrot Rice																		
jantar		Carne	Carne de Porco à Portuguesa	Dinner	Portuguese pork																		
		Peixe	Filetes com Molho de Pimentos e Arroz		Fillets with Pepper Sauce and Rice																		
		Veget.	Legumes Salteados com Esparguete		Sautéed Vegetables with Spaghetti																		
3ª	almoço	Sopa	Canja	Lunch	Chicken Soup																		
		Carne	Rissóis de Carne com Arroz de Cenoura		Meat Patties with Carrot Rice																		
		Peixe	Solha Grelhada com Salada de Legumes		Grilled Sole with Vegetable Salad																		
		Veget.	Paella Vegetariana		Vegetable Paella																		
jantar		Carne	Massa Estufada com Carnes à Primavera	Dinner	Stewed Spring Meat with Pasta																		
		Peixe	Gratinado de Peixe com Legumes		Gratinated Fish with Vegetables																		
		Veget.	Soja Estufada com Arroz		Stewed Soy with Rice																		
4ª	almoço	Sopa	Feijão com Couve	Lunch	Beans with Kale																		
		Carne	Frango Assado com Arroz		Roasted Chicken with Rice																		
		Peixe	Lasanha de Atum com Legumes		Tuna Lasagna with Vegetables																		
		Veget.	Pizza de Legumes		Vegetables Pizza																		
jantar		Carne	Perna de Porco no Forno com Arroz	Dinner	Roasted pork leg with Rice																		
		Peixe	Caldeirada de Peixe à Fragateiro		Stewed Fish "Fragateiro"																		
		Veget.	Empadão de Legumes		Vegetables Pie																		
5ª	almoço	Feriado																					
jantar																							
6ª	almoço	Sopa	Juliana	Lunch	Julienne																		
		Carne	Esparguete à Bolonhesa		Spaghetti Bolognese																		
		Peixe	Tranches de Granadeiro com Puré e Legumes		Grenadier with Mashed Potatoes and Vegetable																		
		Veget.	Crepes Vegetarianos		Vegetable Crepe																		
jantar		Carne	Perna de Porco Estufada com Massa	Dinner	Stewed Pork leg with Pasta																		
		Peixe	Saladinha de Grão com Bacalhau		Chickpea salad with codfish																		
		Veget.	Strogonoff de Cogumelos		Mushroom Strogonoff																		
Sáb	almoço	Sopa	Primaveril	Lunch	Spring																		
		Carne	Bitoque com Ovo e Arroz		Pork Steak with Egg and Rice																		
		Peixe	Arinca Estufada com Puré		Stewed Haddock with Mashed Potatoes																		
		Veget.	Massa com Feijão e Couve		Pasta with Beans and Kale																		

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; **AC** - Açúcares; **PROT** - Proteínas; **SAL** - Sai; **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.

