

2ª	almoço	Sopa	Juliana
		Carne	Perna de frango corada com arroz
		Peixe	Filetes Dourados com Arroz de Ervilhas
		Veget.	Strogonoff de Cogumelos
	jantar	Carne	Lasanha de Carne com Cogumelos
		Peixe	Arinca Estufada com Batata e Legumes
		Veget.	Beringela Panada com Macedónia Salteada

Lunch	Julienne
	Roasted chicken leg with rice
	Fried Fish Fillet with Peas Rice
	Mushroom Strogonoff
Dinner	Meat Lasagna with Mushrooms
	Stewed Fish Haddock with Potatoes and Vegetables
	Breaded Eggplant with Sautéed Macedonia

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

3ª	almoço	Sopa	Espinafres
		Carne	Carne de porco à portuguesa
		Peixe	Arroz de polvo
		Veget.	Lasanha de legumes
	jantar	Carne	Costeletas grelhadas com arroz
		Peixe	Medalhães de pescada estufados com arroz
		Veget.	Pizza de Legumes

Feriado	Spinach
	Portuguese pork
	Octopus rice
	Vegetables lasagna
Dinner	Grilled pork chops with rice
	Stewed hake with rice
	Vegetables Pizza

*	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

4ª	almoço	Sopa	Feijão-Vermelho
		Carne	Alheira no forno com batata frita
		Peixe	Peixe espiritual
		Veget.	Legumes à Brás
	jantar	Carne	Frango de Caril com Arroz
		Peixe	Redfish Estufado com Arroz de Legumes
		Veget.	Omelete de Queijo com Arroz de Legumes

Lunch	Red Bean
	Roasted "alheira" (portuguese sausage) with chips
	Spiritual fish
	Vegetables "À Brás"
Dinner	Chicken Curry with Rice
	Stewed Redfish with Vegetables Rice
	Cheese Omelet with Vegetables Rice

*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

5ª	almoço	Sopa	Creme de Legumes
		Carne	Perna de Porco no Forno com Batata Assada
		Peixe	Arroz de peixe
		Veget.	Massa com Cogumelos, Cenoura e Natas
	jantar	Carne	Vitela no Forno com Macarronete
		Peixe	Solha Grelhada com Açorda de Tomate
		Veget.	Empadão de Legumes

Lunch	Vegetables Cream
	Roasted Pork leg with Potatoes
	Fish Risotto
	Pasta with Cream, Mushrooms and Carrots
Dinner	Veal in the Oven with Pasta
	Grilled Sole with Bread Stew (Açorda) with Tomatoes
	Vegetables Pie

*	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

6ª	almoço	Sopa	Caldo-Verde
		Carne	Febras com molho de ananás
		Peixe	Arroz de Atum com Delícias
		Veget.	Jardineira de Soja
	jantar	Carne	Perna de Perú Assada com Puré
		Peixe	Massada de Peixe
		Veget.	Quiche de Espargos

Lunch	"Caldo-Verde" (potatoes, kale, salt, olive oil)
	Meat with pineapple sauce
	Tuna Rice with Crab Sticks
	Stewed Soy with Potatoes, Peas and Carrots
Dinner	Roasted turkey leg with mashed potatoes
	Fish Pasta
	Asparagus Quiche

*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

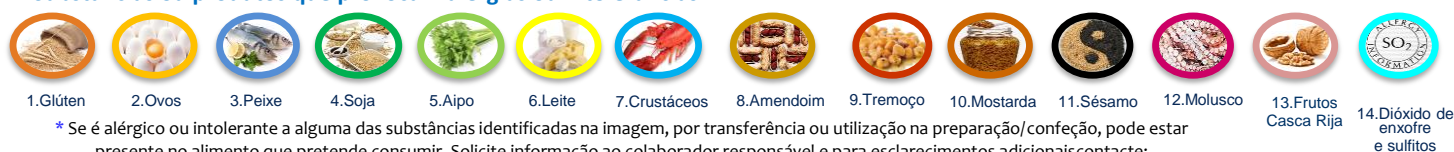
Sáb.	almoço	Sopa	Macedónia
		Carne	Bitoque com ovo e arroz
		Peixe	Pasteis de bacalhau com arroz de tomate
		Veget.	Salada de Feijão-Frade com Ovo Cozido

Lunch	"Macedónia" (peas, carrots)
	Pork steak with egg and rice
	Codfish patties with tomato
	Black-Eye Bean with Hard Boiled Eggs

*	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 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 Solhave).

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

2ª	almoço	Sopa	Feijão com Couve	Lunch	Beans with Kale	<table><tr><td>*</td><td>298</td><td>71</td><td>2</td><td>0</td><td>10</td><td>2</td><td>3</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,14</td><td>1076</td><td>257</td><td>7</td><td>2</td><td>36</td><td>2</td><td>12</td><td>0</td></tr><tr><td>*3</td><td>344</td><td>82</td><td>2</td><td>0</td><td>8</td><td>1</td><td>9</td><td>1</td></tr><tr><td>*6</td><td>199</td><td>47</td><td>3</td><td>1</td><td>2</td><td>2</td><td>2</td><td>0</td></tr></table>													*	298	71	2	0	10	2	3	0	*1,14	1076	257	7	2	36	2	12	0	*3	344	82	2	0	8	1	9	1	*6	199	47	3	1	2	2	2	0
		*	298		71	2	0	10	2	3	0																																											
		*1,14	1076		257	7	2	36	2	12	0																																											
		*3	344		82	2	0	8	1	9	1																																											
*6	199	47	3	1	2	2	2	0																																														
Carne	Costeletas Grelhadas com Molho Salsicheiro e Esparguete	Grilled Pork Chops with Sausage Sauce and Spaghetti	<table><tr><td>*</td><td>958</td><td>229</td><td>12</td><td>3</td><td>19</td><td>2</td><td>12</td><td>1</td></tr><tr><td>*3</td><td>411</td><td>99</td><td>2</td><td>1</td><td>10</td><td>1</td><td>10</td><td>0</td></tr><tr><td>*2</td><td>429</td><td>102</td><td>4</td><td>1</td><td>13</td><td>2</td><td>2</td><td>0</td></tr></table>													*	958	229	12	3	19	2	12	1	*3	411	99	2	1	10	1	10	0	*2	429	102	4	1	13	2	2	0												
*	958	229	12	3	19	2	12	1																																														
*3	411	99	2	1	10	1	10	0																																														
*2	429	102	4	1	13	2	2	0																																														
Peixe	Salada de Feijão-Frade com Ovo e Atum	Black-Eye Bean with Hard Boiled Eggs and Tuna fish	<table><tr><td>*</td><td>293</td><td>70</td><td>3</td><td>0</td><td>9</td><td>1</td><td>2</td><td>0</td></tr><tr><td>*2,6</td><td>458</td><td>109</td><td>4</td><td>2</td><td>12</td><td>2</td><td>5</td><td>0</td></tr><tr><td>*12,14</td><td>808</td><td>193</td><td>4</td><td>1</td><td>29</td><td>0</td><td>9</td><td>1</td></tr><tr><td>*1,2</td><td>699</td><td>167</td><td>6</td><td>1</td><td>23</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*	293	70	3	0	9	1	2	0	*2,6	458	109	4	2	12	2	5	0	*12,14	808	193	4	1	29	0	9	1	*1,2	699	167	6	1	23	2	4	0			
*	293	70	3	0	9	1	2	0																																														
*2,6	458	109	4	2	12	2	5	0																																														
*12,14	808	193	4	1	29	0	9	1																																														
*1,2	699	167	6	1	23	2	4	0																																														
Veget.	Courgette Recheada	Stuffed Courgette	<table><tr><td>*14</td><td>673</td><td>161</td><td>10</td><td>3</td><td>8</td><td>1</td><td>9</td><td>1</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>790</td><td>189</td><td>3</td><td>0</td><td>34</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*14	673	161	10	3	8	1	9	1	*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1	*6	638	152	3	1	26	2	4	0												
*14	673	161	10	3	8	1	9	1																																														
*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1																																														
*6	638	152	3	1	26	2	4	0																																														
3ª	jantar	Carne	Vitela Estufada com Macarrão	Dinner	Stewed Veal with Macaroni	<table><tr><td>*</td><td>411</td><td>98</td><td>3</td><td>1</td><td>15</td><td>1</td><td>3</td><td>1</td></tr><tr><td>*3</td><td>411</td><td>99</td><td>2</td><td>1</td><td>10</td><td>1</td><td>10</td><td>0</td></tr><tr><td>*2</td><td>429</td><td>102</td><td>4</td><td>1</td><td>13</td><td>2</td><td>2</td><td>0</td></tr></table>													*	411	98	3	1	15	1	3	1	*3	411	99	2	1	10	1	10	0	*2	429	102	4	1	13	2	2	0									
		*	411		98	3	1	15	1	3	1																																											
		*3	411		99	2	1	10	1	10	0																																											
		*2	429		102	4	1	13	2	2	0																																											
Peixe	Carapau Escalado com Batata Cozida	Roasted Open Horse Mackerel with Cooked Potatoes	<table><tr><td>*14</td><td>673</td><td>161</td><td>10</td><td>3</td><td>8</td><td>1</td><td>9</td><td>1</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>790</td><td>189</td><td>3</td><td>0</td><td>34</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*14	673	161	10	3	8	1	9	1	*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1	*6	638	152	3	1	26	2	4	0												
*14	673	161	10	3	8	1	9	1																																														
*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1																																														
*6	638	152	3	1	26	2	4	0																																														
Veget.	Tortilha Vegetariana	Vegetarian Tortilla	<table><tr><td>*</td><td>448</td><td>107</td><td>2</td><td>0</td><td>9</td><td>1</td><td>13</td><td>0</td></tr><tr><td>*3</td><td>784</td><td>187</td><td>3</td><td>0</td><td>29</td><td>1</td><td>10</td><td>0</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*	448	107	2	0	9	1	13	0	*3	784	187	3	0	29	1	10	0	*6	638	152	3	1	26	2	4	0												
*	448	107	2	0	9	1	13	0																																														
*3	784	187	3	0	29	1	10	0																																														
*6	638	152	3	1	26	2	4	0																																														
4ª	almoço	Sopa	Espinafres	Lunch	Spinach	<table><tr><td>*</td><td>334</td><td>119</td><td>3</td><td>0</td><td>11</td><td>2</td><td>2</td><td>0</td></tr><tr><td>*2,6</td><td>458</td><td>109</td><td>4</td><td>2</td><td>12</td><td>2</td><td>5</td><td>0</td></tr><tr><td>*12,14</td><td>808</td><td>193</td><td>4</td><td>1</td><td>29</td><td>0</td><td>9</td><td>1</td></tr><tr><td>*1,2</td><td>699</td><td>167</td><td>6</td><td>1</td><td>23</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*	334	119	3	0	11	2	2	0	*2,6	458	109	4	2	12	2	5	0	*12,14	808	193	4	1	29	0	9	1	*1,2	699	167	6	1	23	2	4	0
		*	334		119	3	0	11	2	2	0																																											
		*2,6	458		109	4	2	12	2	5	0																																											
		*12,14	808		193	4	1	29	0	9	1																																											
*1,2	699	167	6	1	23	2	4	0																																														
Carne	Empadão de Puré com Carne	Meat Pie	<table><tr><td>*14</td><td>673</td><td>161</td><td>10</td><td>3</td><td>8</td><td>1</td><td>9</td><td>1</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>790</td><td>189</td><td>3</td><td>0</td><td>34</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*14	673	161	10	3	8	1	9	1	*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1	*6	638	152	3	1	26	2	4	0												
*14	673	161	10	3	8	1	9	1																																														
*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1																																														
*6	638	152	3	1	26	2	4	0																																														
Peixe	Lulas à Bordalesa com Arroz	Stewed Squids in Tomato Sauce with Rice	<table><tr><td>*</td><td>411</td><td>98</td><td>3</td><td>1</td><td>15</td><td>1</td><td>3</td><td>1</td></tr><tr><td>*14</td><td>453</td><td>108</td><td>4</td><td>1</td><td>14</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*3</td><td>341</td><td>81</td><td>2</td><td>0</td><td>7</td><td>1</td><td>8</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,2</td><td>1012</td><td>242</td><td>6</td><td>1</td><td>42</td><td>1</td><td>5</td><td>0</td></tr></table>													*	411	98	3	1	15	1	3	1	*14	453	108	4	1	14	1	6	1	*3	341	81	2	0	7	1	8	0	*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0			
*	411	98	3	1	15	1	3	1																																														
*14	453	108	4	1	14	1	6	1																																														
*3	341	81	2	0	7	1	8	0																																														
*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0																																														
Veget.	Sonhos de Legumes	Veggie "Dreams"	<table><tr><td>*</td><td>448</td><td>107</td><td>2</td><td>0</td><td>9</td><td>1</td><td>13</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>784</td><td>187</td><td>3</td><td>0</td><td>29</td><td>1</td><td>10</td><td>0</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*	448	107	2	0	9	1	13	0	*1,3	784	187	3	0	29	1	10	0	*6	638	152	3	1	26	2	4	0												
*	448	107	2	0	9	1	13	0																																														
*1,3	784	187	3	0	29	1	10	0																																														
*6	638	152	3	1	26	2	4	0																																														
5ª	jantar	Carne	Jardineira de Carnes	Dinner	Stewed Meat with Cubed Potatoes, Peas and Carrot	<table><tr><td>*</td><td>334</td><td>119</td><td>3</td><td>0</td><td>11</td><td>2</td><td>2</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,14</td><td>874</td><td>209</td><td>11</td><td>3</td><td>15</td><td>2</td><td>12</td><td>1</td></tr><tr><td>*2,3</td><td>444</td><td>106</td><td>3</td><td>0</td><td>12</td><td>1</td><td>6</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,6</td><td>627</td><td>199</td><td>6</td><td>2</td><td>19</td><td>2</td><td>6</td><td>0</td></tr></table>													*	334	119	3	0	11	2	2	0	*1,14	874	209	11	3	15	2	12	1	*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0
		*	334		119	3	0	11	2	2	0																																											
		*1,14	874		209	11	3	15	2	12	1																																											
		*2,3	444		106	3	0	12	1	6	0																																											
*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0																																														
Peixe	Filetes no Forno com Molho de Cenoura e Arroz	Fish Fillets in the Oven with Carrot Sauce and Rice	<table><tr><td>*14</td><td>673</td><td>161</td><td>10</td><td>3</td><td>8</td><td>1</td><td>9</td><td>1</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>790</td><td>189</td><td>3</td><td>0</td><td>34</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*14	673	161	10	3	8	1	9	1	*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1	*6	638	152	3	1	26	2	4	0												
*14	673	161	10	3	8	1	9	1																																														
*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1																																														
*6	638	152	3	1	26	2	4	0																																														
Veget.	Tomate Recheado com Arroz de Ervilhas	Stuffed Tomatoes with Green Peas Rice	<table><tr><td>*</td><td>411</td><td>98</td><td>3</td><td>1</td><td>15</td><td>1</td><td>3</td><td>1</td></tr><tr><td>*14</td><td>453</td><td>108</td><td>4</td><td>1</td><td>14</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*3</td><td>341</td><td>81</td><td>2</td><td>0</td><td>7</td><td>1</td><td>8</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,2</td><td>1012</td><td>242</td><td>6</td><td>1</td><td>42</td><td>1</td><td>5</td><td>0</td></tr></table>													*	411	98	3	1	15	1	3	1	*14	453	108	4	1	14	1	6	1	*3	341	81	2	0	7	1	8	0	*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0			
*	411	98	3	1	15	1	3	1																																														
*14	453	108	4	1	14	1	6	1																																														
*3	341	81	2	0	7	1	8	0																																														
*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0																																														
6ª	almoço	Sopa	Caldo-Verde	Lunch	"Caldo-Verde" (potatoes, kale,olive oil, salt)	<table><tr><td>*</td><td>448</td><td>107</td><td>2</td><td>0</td><td>9</td><td>1</td><td>13</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>784</td><td>187</td><td>3</td><td>0</td><td>29</td><td>1</td><td>10</td><td>0</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*	448	107	2	0	9	1	13	0	*1,3	784	187	3	0	29	1	10	0	*6	638	152	3	1	26	2	4	0									
		*	448		107	2	0	9	1	13	0																																											
		*1,3	784		187	3	0	29	1	10	0																																											
		*6	638		152	3	1	26	2	4	0																																											
Carne	Arroz de Perú Tostado no Forno	Baked Turkey Rice	<table><tr><td>*</td><td>334</td><td>119</td><td>3</td><td>0</td><td>11</td><td>2</td><td>2</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,14</td><td>874</td><td>209</td><td>11</td><td>3</td><td>15</td><td>2</td><td>12</td><td>1</td></tr><tr><td>*2,3</td><td>444</td><td>106</td><td>3</td><td>0</td><td>12</td><td>1</td><td>6</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,6</td><td>627</td><td>199</td><td>6</td><td>2</td><td>19</td><td>2</td><td>6</td><td>0</td></tr></table>													*	334	119	3	0	11	2	2	0	*1,14	874	209	11	3	15	2	12	1	*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0			
*	334	119	3	0	11	2	2	0																																														
*1,14	874	209	11	3	15	2	12	1																																														
*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0																																														
*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0																																														
Peixe	Pescada Estufada com Salada de Legumes	Stewd Hake with Vegetables Salad	<table><tr><td>*14</td><td>673</td><td>161</td><td>10</td><td>3</td><td>8</td><td>1</td><td>9</td><td>1</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>790</td><td>189</td><td>3</td><td>0</td><td>34</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*14	673	161	10	3	8	1	9	1	*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1	*6	638	152	3	1	26	2	4	0												
*14	673	161	10	3	8	1	9	1																																														
*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1																																														
*6	638	152	3	1	26	2	4	0																																														
Veget.	Pataniscas de Feijão-Verde com Arroz	Green Bean Fritters with Rice	<table><tr><td>*</td><td>411</td><td>98</td><td>3</td><td>1</td><td>15</td><td>1</td><td>3</td><td>1</td></tr><tr><td>*14</td><td>453</td><td>108</td><td>4</td><td>1</td><td>14</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*3</td><td>341</td><td>81</td><td>2</td><td>0</td><td>7</td><td>1</td><td>8</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,2</td><td>1012</td><td>242</td><td>6</td><td>1</td><td>42</td><td>1</td><td>5</td><td>0</td></tr></table>													*	411	98	3	1	15	1	3	1	*14	453	108	4	1	14	1	6	1	*3	341	81	2	0	7	1	8	0	*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0			
*	411	98	3	1	15	1	3	1																																														
*14	453	108	4	1	14	1	6	1																																														
*3	341	81	2	0	7	1	8	0																																														
*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0																																														
7ª	jantar	Carne	Pernas de Frango Grelhados com Salada Russa	Dinner	Roasted Chicken Steak with Russian Salad	<table><tr><td>*</td><td>448</td><td>107</td><td>2</td><td>0</td><td>9</td><td>1</td><td>13</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>784</td><td>187</td><td>3</td><td>0</td><td>29</td><td>1</td><td>10</td><td>0</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*	448	107	2	0	9	1	13	0	*1,3	784	187	3	0	29	1	10	0	*6	638	152	3	1	26	2	4	0									
		*	448		107	2	0	9	1	13	0																																											
		*1,3	784		187	3	0	29	1	10	0																																											
		*6	638		152	3	1	26	2	4	0																																											
Peixe	P.Tintureira no Forno c/ Molho Pimentos e Arroz	Blue Shark in the Oven with Pimento Sauce and Rice	<table><tr><td>*</td><td>334</td><td>119</td><td>3</td><td>0</td><td>11</td><td>2</td><td>2</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,14</td><td>874</td><td>209</td><td>11</td><td>3</td><td>15</td><td>2</td><td>12</td><td>1</td></tr><tr><td>*2,3</td><td>444</td><td>106</td><td>3</td><td>0</td><td>12</td><td>1</td><td>6</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,6</td><td>627</td><td>199</td><td>6</td><td>2</td><td>19</td><td>2</td><td>6</td><td>0</td></tr></table>													*	334	119	3	0	11	2	2	0	*1,14	874	209	11	3	15	2	12	1	*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0			
*	334	119	3	0	11	2	2	0																																														
*1,14	874	209	11	3	15	2	12	1																																														
*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0																																														
*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0																																														
Veget.	Salada de grão com cenoura e couve	Chickpea Salad with Carrots and Kale	<table><tr><td>*14</td><td>673</td><td>161</td><td>10</td><td>3</td><td>8</td><td>1</td><td>9</td><td>1</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>790</td><td>189</td><td>3</td><td>0</td><td>34</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*14	673	161	10	3	8	1	9	1	*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1	*6	638	152	3	1	26	2	4	0												
*14	673	161	10	3	8	1	9	1																																														
*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1																																														
*6	638	152	3	1	26	2	4	0																																														
8ª	almoço	Sopa	Alho-Francês	Lunch	Leek	<table><tr><td>*</td><td>411</td><td>98</td><td>3</td><td>1</td><td>15</td><td>1</td><td>3</td><td>1</td></tr><tr><td>*14</td><td>453</td><td>108</td><td>4</td><td>1</td><td>14</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*3</td><td>341</td><td>81</td><td>2</td><td>0</td><td>7</td><td>1</td><td>8</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,2</td><td>1012</td><td>242</td><td>6</td><td>1</td><td>42</td><td>1</td><td>5</td><td>0</td></tr></table>													*	411	98	3	1	15	1	3	1	*14	453	108	4	1	14	1	6	1	*3	341	81	2	0	7	1	8	0	*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0
		*	411		98	3	1	15	1	3	1																																											
		*14	453		108	4	1	14	1	6	1																																											
		*3	341		81	2	0	7	1	8	0																																											
*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0																																														
Carne	Rancho	"Rancho" (meat stew with chickpea, macaroni, chorizo)	<table><tr><td>*</td><td>448</td><td>107</td><td>2</td><td>0</td><td>9</td><td>1</td><td>13</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>784</td><td>187</td><td>3</td><td>0</td><td>29</td><td>1</td><td>10</td><td>0</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*	448	107	2	0	9	1	13	0	*1,3	784	187	3	0	29	1	10	0	*6	638	152	3	1	26	2	4	0												
*	448	107	2	0	9	1	13	0																																														
*1,3	784	187	3	0	29	1	10	0																																														
*6	638	152	3	1	26	2	4	0																																														
Peixe	Peixe à Brás	Fish "À Brás" (shredded fish, shoestring potatoes, eggs)	<table><tr><td>*</td><td>334</td><td>119</td><td>3</td><td>0</td><td>11</td><td>2</td><td>2</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,14</td><td>874</td><td>209</td><td>11</td><td>3</td><td>15</td><td>2</td><td>12</td><td>1</td></tr><tr><td>*2,3</td><td>444</td><td>106</td><td>3</td><td>0</td><td>12</td><td>1</td><td>6</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,6</td><td>627</td><td>199</td><td>6</td><td>2</td><td>19</td><td>2</td><td>6</td><td>0</td></tr></table>													*	334	119	3	0	11	2	2	0	*1,14	874	209	11	3	15	2	12	1	*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0			
*	334	119	3	0	11	2	2	0																																														
*1,14	874	209	11	3	15	2	12	1																																														
*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0																																														
*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0																																														
Veget.	Massa Gratinada com Legumes	Gratinated Vegetarian Pasta	<table><tr><td>*14</td><td>673</td><td>161</td><td>10</td><td>3</td><td>8</td><td>1</td><td>9</td><td>1</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>790</td><td>189</td><td>3</td><td>0</td><td>34</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*14	673	161	10	3	8	1	9	1	*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1	*6	638	152	3	1	26	2	4	0												
*14	673	161	10	3	8	1	9	1																																														
*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1																																														
*6	638	152	3	1	26	2	4	0																																														
9ª	jantar	Carne	Entrecosto Cozido com Batata e Legumes	Dinner	Boiled Spare Ribs with Vegetables and Potatoes	<table><tr><td>*</td><td>411</td><td>98</td><td>3</td><td>1</td><td>15</td><td>1</td><td>3</td><td>1</td></tr><tr><td>*14</td><td>453</td><td>108</td><td>4</td><td>1</td><td>14</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*3</td><td>341</td><td>81</td><td>2</td><td>0</td><td>7</td><td>1</td><td>8</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,2</td><td>1012</td><td>242</td><td>6</td><td>1</td><td>42</td><td>1</td><td>5</td><td>0</td></tr></table>													*	411	98	3	1	15	1	3	1	*14	453	108	4	1	14	1	6	1	*3	341	81	2	0	7	1	8	0	*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0
		*	411		98	3	1	15	1	3	1																																											
		*14	453		108	4	1	14	1	6	1																																											
		*3	341		81	2	0	7	1	8	0																																											
*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0																																														
Peixe	Medalhões de Peixe c/ Molho Marisco e Arroz	Fish with Seafood Sauce and Rice	<table><tr><td>*14</td><td>673</td><td>161</td><td>10</td><td>3</td><td>8</td><td>1</td><td>9</td><td>1</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>790</td><td>189</td><td>3</td><td>0</td><td>34</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*14	673	161	10	3	8	1	9	1	*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1	*6	638	152	3	1	26	2	4	0												
*14	673	161	10	3	8	1	9	1																																														
*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1																																														
*6	638	152	3	1	26	2	4	0																																														
Veget.	Bolonhesa de Soja com Esparguete	Spaghetti Soy Bolognese	<table><tr><td>*</td><td>411</td><td>98</td><td>3</td><td>1</td><td>15</td><td>1</td><td>3</td><td>1</td></tr><tr><td>*14</td><td>453</td><td>108</td><td>4</td><td>1</td><td>14</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*3</td><td>341</td><td>81</td><td>2</td><td>0</td><td>7</td><td>1</td><td>8</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,2</td><td>1012</td><td>242</td><td>6</td><td>1</td><td>42</td><td>1</td><td>5</td><td>0</td></tr></table>													*	411	98	3	1	15	1	3	1	*14	453	108	4	1	14	1	6	1	*3	341	81	2	0	7	1	8	0	*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0			
*	411	98	3	1	15	1	3	1																																														
*14	453	108	4	1	14	1	6	1																																														
*3	341	81	2	0	7	1	8	0																																														
*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0																																														
10ª	almoço	Sopa	Macedónia	Lunch	"Macedónia" (pea, carrots)	<table><tr><td>*</td><td>448</td><td>107</td><td>2</td><td>0</td><td>9</td><td>1</td><td>13</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>784</td><td>187</td><td>3</td><td>0</td><td>29</td><td>1</td><td>10</td><td>0</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*	448	107	2	0	9	1	13	0	*1,3	784	187	3	0	29	1	10	0	*6	638	152	3	1	26	2	4	0									
		*	448		107	2	0	9	1	13	0																																											
		*1,3	784		187	3	0	29	1	10	0																																											
		*6	638		152	3	1	26	2	4	0																																											
Carne	Lombo de Porco Fingido com Batata Loira	Roasted Minced Pork Meatloaf with Baked Potato	<table><tr><td>*</td><td>334</td><td>119</td><td>3</td><td>0</td><td>11</td><td>2</td><td>2</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,14</td><td>874</td><td>209</td><td>11</td><td>3</td><td>15</td><td>2</td><td>12</td><td>1</td></tr><tr><td>*2,3</td><td>444</td><td>106</td><td>3</td><td>0</td><td>12</td><td>1</td><td>6</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,6</td><td>627</td><td>199</td><td>6</td><td>2</td><td>19</td><td>2</td><td>6</td><td>0</td></tr></table>													*	334	119	3	0	11	2	2	0	*1,14	874	209	11	3	15	2	12	1	*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0			
*	334	119	3	0	11	2	2	0																																														
*1,14	874	209	11	3	15	2	12	1																																														
*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0																																														
*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0																																														
Peixe	Marmotinha Estufada com Arroz de Legumes	Stewed small horse mackerel with vegetables rice	<table><tr><td>*14</td><td>673</td><td>161</td><td>10</td><td>3</td><td>8</td><td>1</td><td>9</td><td>1</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>790</td><td>189</td><td>3</td><td>0</td><td>34</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*14	673	161	10	3	8	1	9	1	*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1	*6	638	152	3	1	26	2	4	0												
*14	673	161	10	3	8	1	9	1																																														
*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1																																														
*6	638	152	3	1	26	2	4	0																																														
Veget.	Beringela Panada com Legumes	Breaded Eggplant Fried with Veggies	<table><tr><td>*</td><td>411</td><td>98</td><td>3</td><td>1</td><td>15</td><td>1</td><td>3</td><td>1</td></tr><tr><td>*14</td><td>453</td><td>108</td><td>4</td><td>1</td><td>14</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*3</td><td>341</td><td>81</td><td>2</td><td>0</td><td>7</td><td>1</td><td>8</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,2</td><td>1012</td><td>242</td><td>6</td><td>1</td><td>42</td><td>1</td><td>5</td><td>0</td></tr></table>													*	411	98	3	1	15	1	3	1	*14	453	108	4	1	14	1	6	1	*3	341	81	2	0	7	1	8	0	*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0			
*	411	98	3	1	15	1	3	1																																														
*14	453	108	4	1	14	1	6	1																																														
*3	341	81	2	0	7	1	8	0																																														
*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0																																														
11ª	jantar	Carne	Arroz à Valenciana	Dinner	Rice "À valenciana"	<table><tr><td>*</td><td>448</td><td>107</td><td>2</td><td>0</td><td>9</td><td>1</td><td>13</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>784</td><td>187</td><td>3</td><td>0</td><td>29</td><td>1</td><td>10</td><td>0</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*	448	107	2	0	9	1	13	0	*1,3	784	187	3	0	29	1	10	0	*6	638	152	3	1	26	2	4	0									
		*	448		107	2	0	9	1	13	0																																											
		*1,3	784		187	3	0	29	1	10	0																																											
		*6	638		152	3	1	26	2	4	0																																											
Peixe	Pasteis de Bacalhau com arroz branco	Fried codfish cokies with rice	<table><tr><td>*</td><td>334</td><td>119</td><td>3</td><td>0</td><td>11</td><td>2</td><td>2</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,14</td><td>874</td><td>209</td><td>11</td><td>3</td><td>15</td><td>2</td><td>12</td><td>1</td></tr><tr><td>*2,3</td><td>444</td><td>106</td><td>3</td><td>0</td><td>12</td><td>1</td><td>6</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,6</td><td>627</td><td>199</td><td>6</td><td>2</td><td>19</td><td>2</td><td>6</td><td>0</td></tr></table>													*	334	119	3	0	11	2	2	0	*1,14	874	209	11	3	15	2	12	1	*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0			
*	334	119	3	0	11	2	2	0																																														
*1,14	874	209	11	3	15	2	12	1																																														
*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0																																														
*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0																																														
Veget.	Pimentos Recheados com Arroz	Rice Stuffed Peppers	<table><tr><td>*14</td><td>673</td><td>161</td><td>10</td><td>3</td><td>8</td><td>1</td><td>9</td><td>1</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>790</td><td>189</td><td>3</td><td>0</td><td>34</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*14	673	161	10	3	8	1	9	1	*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1	*6	638	152	3	1	26	2	4	0												
*14	673	161	10	3	8	1	9	1																																														
*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1																																														
*6	638	152	3	1	26	2	4	0																																														
12ª	almoço	Sopa	Creme de Legumes	Lunch	Vegetables Cream	<table><tr><td>*</td><td>411</td><td>98</td><td>3</td><td>1</td><td>15</td><td>1</td><td>3</td><td>1</td></tr><tr><td>*14</td><td>453</td><td>108</td><td>4</td><td>1</td><td>14</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*3</td><td>341</td><td>81</td><td>2</td><td>0</td><td>7</td><td>1</td><td>8</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,2</td><td>1012</td><td>242</td><td>6</td><td>1</td><td>42</td><td>1</td><td>5</td><td>0</td></tr></table>													*	411	98	3	1	15	1	3	1	*14	453	108	4	1	14	1	6	1	*3	341	81	2	0	7	1	8	0	*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0
		*	411		98	3	1	15	1	3	1																																											
		*14	453		108	4	1	14	1	6	1																																											
		*3	341		81	2	0	7	1	8	0																																											
*1,2	1012	242	6	1	42	1	5	0																																														
Carne	Hambúrguer de Tomatada com Esparguete	Burguer with Tomato Sauce and Spaghetti	<table><tr><td>*</td><td>448</td><td>107</td><td>2</td><td>0</td><td>9</td><td>1</td><td>13</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>784</td><td>187</td><td>3</td><td>0</td><td>29</td><td>1</td><td>10</td><td>0</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*	448	107	2	0	9	1	13	0	*1,3	784	187	3	0	29	1	10	0	*6	638	152	3	1	26	2	4	0												
*	448	107	2	0	9	1	13	0																																														
*1,3	784	187	3	0	29	1	10	0																																														
*6	638	152	3	1	26	2	4	0																																														
Peixe	Joaquinzinhos com Arroz de Tomate	Fried Small Horse Mackerel with Tomato Rice	<table><tr><td>*</td><td>334</td><td>119</td><td>3</td><td>0</td><td>11</td><td>2</td><td>2</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,14</td><td>874</td><td>209</td><td>11</td><td>3</td><td>15</td><td>2</td><td>12</td><td>1</td></tr><tr><td>*2,3</td><td>444</td><td>106</td><td>3</td><td>0</td><td>12</td><td>1</td><td>6</td><td>0</td></tr><tr><td>*1,6</td><td>627</td><td>199</td><td>6</td><td>2</td><td>19</td><td>2</td><td>6</td><td>0</td></tr></table>													*	334	119	3	0	11	2	2	0	*1,14	874	209	11	3	15	2	12	1	*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0			
*	334	119	3	0	11	2	2	0																																														
*1,14	874	209	11	3	15	2	12	1																																														
*2,3	444	106	3	0	12	1	6	0																																														
*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0																																														
Veget.	Gratinado de Legumes	Gratinated Vegetables	<table><tr><td>*14</td><td>673</td><td>161</td><td>10</td><td>3</td><td>8</td><td>1</td><td>9</td><td>1</td></tr><tr><td>*1,3</td><td>790</td><td>189</td><td>3</td><td>0</td><td>34</td><td>1</td><td>6</td><td>1</td></tr><tr><td>*6</td><td>638</td><td>152</td><td>3</td><td>1</td><td>26</td><td>2</td><td>4</td><td>0</td></tr></table>													*14	673	161	10	3	8	1	9	1	*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1	*6	638	152	3	1	26	2	4	0												
*14	673	161	10	3	8	1	9	1																																														
*1,3	790	189	3	0	34	1	6	1																																														
*6	638	152	3	1	26	2	4	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 Solhave).

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

almôço

jantar

3ª

almôço

jantar

4ª

almôço

jantar

5ª

almôço

jantar

6ª

almôço

jantar

Sáb

almôço

jantar

Juliana

Perna de frango corada com arroz

Filetes Dourados com Arroz de Ervilhas

Strogonoff de Cogumelos

Perna de Porco no Forno com Batata Assada

Solha Grelhada com Salada de Legumes

Lentilhas Estufadas com Arroz

Grão

Costeletas Grelhadas c/ Molho Pickles e Massa

Arinca no Forno com Ervas Aromáticas e Arroz

Cuscus de Legumes Estufados

Almôndegas Estufadas com Puré

Arroz de Marisco

Jardineira de Soja

Couve-Flor

Roti de Perú no Forno com Arroz

Carapau Grelhado com Açorda de Coentros

Feijoada de Legumes

Bitoque

Marmotinha no Forno com Arroz de Cenoura

Legumes Salteados com Esparguete

Caldo-Verde

Ervilhas com Ovos Escalfados

Pescada Estufada com Batata Cozida

Empadão de Legumes

Massa Estufada à Primavera com Carnes

Rissois de Camarão com arroz de cenoura

Pizza de Legumes

Primaveril

Frango Grelhado com Arroz

Bacalhau com Natas

Lasanha de Legumes

Goulash à Húngara com Massa

Abrótea Cozida com Batata e Legumes

Crepes Vegetarianos

Creme de Legumes

Entremeadas Grelhadas com Batata Cozida

Acepipes de Peixe com Arroz de Tomate

Ovos Mexidos com Cogumelos

Julienne

Roasted chicken leg with rice

Fried Fish Fillet with Peas Rice

Mushroom Strogonoff

Roasted Pork leg with Potatoes

Grilled Sole with Vegetables salad

Braised Lentils with Rice

Chickpea

Grilled Pork Chops with Pickle Sauce and Pasta

Haddock in the Oven with Aromatics Herbs and Rice

Stewed Vegetables with Couscous

Braised Meatballs with Mashed Potatoes

Seafood Rice

Stewed Soy with Potatoes, Peas and Carrots

Cauliflower

Turkey Roll with Rice

Grilled Horse Mackerel with Stewed of Bread and Coriander

Stewed Bean with Vegetables

Steak With egg on top

Whiting Fish in the Oven with Carrot Rice

Sautéed Vegetables with Spaghetti

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

Stewed Peas with Poached Eggs

Stewed Hake with Boiled Potatoes

Vegetables Pie

Stewed Pasta with Vegetables Spring and Meat

Shrimp Rissoles with Carrot Rice

Vegetables Pizza

Spring

Grilled Chicken with Rice

Cod with Cream

Vegetables Lasagna

Hungarian Goulash with Pasta

Boiled Forkbeardwith Potatoes and Vegetables

Vegetarian Pancakes

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

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

Legend: Allerg.

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



Crustáceo



8. Amend



9. Tremor



10. Mos



11. Sé



12.Mc



13.F



14. Dióxido de nitrógeno

* 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

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Caldo-Verde

Febras com cogumelos e batata frita

Redfish no Forno de Cebolada com Puré

Quiche de Espinafres

Carne

Peixe

Veget.

Arroz de Aves

Abrótea Cozida com Batata e Legumes

Bolonhesa de Soja com Esparguete

3

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Grão com Espinafres

Vitela Estufada com Cogumelos e Espirais

Pescada à Colbert com Arroz Branco

Salada de Grão com Cenoura e Couve

Carne

Peixe

Veget.

Cataplana de Porco com Batata Cozida

Filetes à Delícia com Arroz

Tomate Recheado com Arroz de Ervilhas

4

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Macedónia

Lasanha de Carne com Cogumelos

Arinca Estufada com Batata e Legumes

Beringela Panada com Macedónia Salteada

Carne

Peixe

Veget.

Perna de Perú Estufada com Batata Cozida

Empadão de Atum

Tortilha de Legumes

5

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Feijão-Verde

Rojões de Porco com Migas de Batata

Peixe à Gomes de Sá

Gratinado de Brócolos

Carne

Peixe

Veget.

Bifes de porco com molho de café

Arroz de Peixe com Coentros Picados

Croquetes de Cenoura com Arroz

6

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Juliana

Frango à Passarinho com Batata frita e Arroz

Alhada de Cação

Arroz de Ervilhas e Legumes

Carne

Peixe

Veget.

Jardineira de Carnes

Medalhões de Pescada Estufados com Arroz

Massa Gratinada com Queijo e Legumes

7

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Alho-Francês

Hambúrguer de Cebolada com Massa

Calamares com Arroz de Ervilhas

Legumes à Brás

4

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

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

Pork steak fillets With mushrooms and chips

Acadian Redfish in Oven with Onion Sauce and Mashed Potatoes

Spinach Quiche

5

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Chickpea with Spinach

Stewed Veal with Mushrooms and Spiral Pasta

Hake "À Colbert" with Rice

Chickpea Salad with Carrot and Kale

6

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

"Macedónia" (peas, carrots)

Meat Lasagna with Mushrooms

Stewed Fish Haddock with Potatoes and Vegetables

Breaded Eggplant with Sautéed Macedonia

7

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Green Bean

Sautéed Pork Cubes with Potatoes "Migas"

Fish "À Gomes de Sá" (potatoes, eggs, olives, onions)

Gratinated Broccoli

8

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Pork Steaks with coffee sauce

Fish Rice with Coriander

Carrot Croquets with Rice

9

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Julienne

Fried Chicken with Fried Potatoes and Rice

Traditional dogfish soap

Rice with Peas and Vegetables

10

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Stewed Meat with Cubed Potatoes, Peas and Carrots

Stewed Hake with Rice

Cheesy Baked Pasta with Vegetables

11

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

Leek

Burguer with Onion Sauce and Pasta

Fried Calamaris with Peas Rice

Vegetables "À Brás" (shredded vegetatbles with shoestring potatoes and eggs)

12

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

13

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

14

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

15

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

16

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

17

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

18

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

19

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

20

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

21

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

22

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

23

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

24

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

25

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

26

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

27

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

28

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

29

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

30

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

31

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

32

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

33

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

34

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

35

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

36

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

37

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

38

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

39

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

40

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

41

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

42

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

43

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

44

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

45

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

46

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

47

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

48

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

49

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

50

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

51

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

52

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

53

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

54

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

55

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

56

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

57

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

58

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

59

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

60

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

61

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

62

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

63

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

64

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

65

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

66

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

67

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

68

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

69

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

70

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

71

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

72

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

73

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

74

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

75

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

76

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

77

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

78

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

79

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

80

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

81

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

82

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

83

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

84

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

85

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

86

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

87

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

88

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

89

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

90

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

91

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

92

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

93

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

94

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

95

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

96

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

97

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

98

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

99

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

100

a

almoço

jantar

Sopa

Carne

Peixe

Veget.

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).

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.

Legenda: Alerg. - Alergênios; VE - Energia (kilojoules e kilocalorias); LIP - Lipídios; AGS - Ácidos Gordos Saturados; HC - Hidratos de Carbono; AÇ - Açúcares; PROT - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.

2ª	almoço	Sopa	Creme de Legumes
	jantar	Carne	Almôndegas Estufadas com Massa
		Peixe	Bacalhau à Delícia
		Veget.	Lentilhas Estufadas com Arroz de Cenoura

Lunch	Vegetables Cream
	Braised Meatballs with Pasta
	Codfish "À Delícia"
	Stewed Lentils with Carrot Rice

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

*	281	67	2	0	10	2	2	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	955	228	6	1	37	3	6	1
*1,2,3,6,7	361	99	2	1	12	2	6	1
*	879	210	5	1	35	1	6	1

*14	546	131	7	1	10	1	6	1
*1,3	806	192	4	1	30	1	8	0
*1	894	213	5	1	36	3	6	0

3ª	almoço	Sopa	Canja
	jantar	Carne	Rissóis de Carne com Arroz de Cenoura
		Peixe	Solha Grelhada com Salada de Legumes
		Veget.	Paella Vegetariana

Lunch	Chicken Soup
	Meat Patties with Carrot Rice
	Grilled Sole with Vegetables Salad
	Vegetables Paella

*1,2	631	151	1	0	23	2	12	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	1018	243	8	1	37	2	6	0
*3	303	72	3	1	2	2	10	0
*	271	65	2	0	11	1	2	0

*1	401	96	6	1	9	1	5	1
*3,6	361	87	1	1	10	1	8	1
*4,14	938	224	7	1	33	2	7	1

4ª	almoço	Sopa	Feijão com Couve
	jantar	Carne	Frango Assado com Arroz
		Peixe	Lasanha de Atum com Legumes
		Veget.	Pizza de Legumes

Lunch	Beans with Kale
	Roasted Chicken with Rice
	Tuna Lasagna with Vegetables
	Vegetables Pizza

*	298	71	2	0	10	2	3	0
*14	961	230	8	2	29	1	10	0
*1,2,3,6	892	213	9	2	21	2	13	1
*1,6	474	113	5	2	12	2	4	1

*14	974	233	8	2	30	1	9	1
*3	368	88	2	0	8	1	10	0
*2,3,6	372	89	2	1	12	2	5	0

5ª	almoço	Sopa	Alho-Francês
	jantar	Carne	Grelhada Mista com Arroz
		Peixe	Acepipes de Peixe com Arroz de Tomate
		Veget.	Feijoada de Cogumelos

Lunch	Leek
	Mixed Grilled Meats with Rice
	Appetizers of Fish with Tomato Rice
	Stewed Bean with Mushrooms

*	334	119	3	0	11	2	2	0
*14	859	205	9	1	28	0	13	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	1170	280	13	2	35	0	5	0
*	753	180	4	1	32	1	4	1

*2,6,14	481	115	8	1	9	2	8	1
*1,2,7,12,14	268	64	2	1	6	1	6	1
*1,2,6	206	51	3	1	2	2	2	0

6ª	almoço	Sopa	Juliana
	jantar	Carne	Esparguete à Bolonhesa
		Peixe	Tranches de Granadeiro com Puré e Legumes
		Veget.	Crepes Vegetarianos

Lunch	Julienne
	Spaghetti Bolognese
	Grenadier with Mashed Potatoes and Vegetables
	Vegetarian Pancakes

*	281	67	2	0	10	2	2	0
*1,14	924	221	7	2	27	2	12	0
*2,3,6	499	119	5	2	9	1	10	0
*1,6	398	95	3	1	13	2	2	0

*1	1005	240	4	1	35	2	13	0
*3	810	193	4	1	29	0	10	0
*1,6	974	233	7	2	35	2	7	1

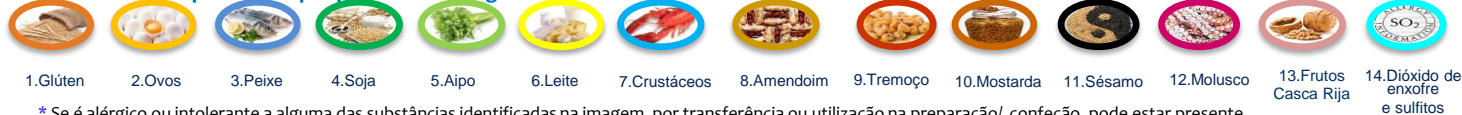
Sáb.	almoço	Sopa	Primaveril
		Carne	Bitoque com Ovo e Arroz
		Peixe	Arinca Estufada com Puré
		Veget.	Massa com Feijão e Couve

Lunch	Spring
	Pork Steak with Egg and Rice
	Stewed Haddock with Mashed Potatoes
	Pasta with Beans and Kale

*	224	53	2	0	8	2	2	0
*2,14	1006	241	9	2	28	0	10	0
*1,2,3,6	393	94	3	1	9	1	9	0
*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 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 Solhave).
Legenda: Alerg. - Alergénios; VE - Energia (Kilojoules e Kilocalorias); LIP - Lipídios; AÇS - Açúcares; PROT - Proteínas; SAL - Sal; g - gramas.

2ª	almoço	Sopa	Juliana	Lunch	Julienne	*ALERG.	VE (kJ)	VE (kcal)	LIP (g)	A (g)	HC (g)	AC (g)	PR (g)	SA (g)
		Carne	Perna de frango corada com arroz		Roasted chicken leg with rice	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		Peixe	Filetes Dourados com Arroz de Ervilhas		Fried Fish Fillet with Peas Rice	*6,14	1293	314	13	3	30	1	14	2
		Veget.	Strogonoff de Cogumelos		Mushroom Strogonoff	*1,2,3	820	196	5	1	26	1	11	1
3ª	almoço			Lunch		*1,6	974	233	7	2	35	2	7	1
		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
4ª	almoço			Lunch										
		Carne	Espinafres		Spinach	*	306	73	2	0	10	2	2	0
		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
5ª	almoço			Lunch		*1,2	785	189	7	1	26	2	4	1
		Carne	Costeletas grelhadas com arroz		Grilled pork chops with rice	*	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.	Pizza de Legumes		Vegetables Pizza	*1,6	627	199	6	2	19	2	6	0
6ª	almoço			Lunch										
		Carne	Feijão-Vermelho		Red Bean	*14	301	72	2	0	10	2	3	0
		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 fish	*1,3	464	111	4	1	12	1	7	0
7ª	almoço			Lunch		*2	429	101	4	1	13	2	2	0
		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 Vegetables 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	10	3	30	0	10	1
8ª	almoço			Lunch										
		Carne	Crema de Legumes		Vegetables Cream	*	281	67	2	0	10	2	2	0
		Carne	Perna de Porco no Forno com Batata Assada		Roasted Pork leg with Potatoes	*6	1974	471	16	6	60	1	20	1
		Peixe	Arroz de peixe		Fish Risotto	*1,12,14	349	83	3	1	3	1	11	1
9ª	almoço			Lunch		*1,6	590	187	5	2	18	2	5	0
		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		Vegetables Pie	*2,6	322	103	2	1	12	2	2	0
10ª	almoço			Lunch										
		Carne	Feriado		Feriado									
		Peixe												
		Veget.												
11ª	almoço			Lunch										
		Carne												
		Peixe												
		Veget.												
12ª	almoço			Lunch										
		Carne												
		Peixe												
		Veget.												
13ª	almoço			Lunch										
		Carne												
		Peixe												
		Veget.												
14ª	almoço			Lunch										
		Carne												
		Peixe												
		Veget.												

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 Solhave).
Legenda: Alerg. - Alergénios; VE - Energia (Kilojoules e Kilocalorias); LIP - Lípidos; AC - 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.