

Segunda-Feira 22 de setembro

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Canja de frango [Contém: 1Pode conter: 3] |
| Prato | Estufado de atum com molho de tomate e Massa Riscada [Contém: 4, 1Pode conter: 3] |
| Vegetariano | Bolonhesa de lentilhas e Massa Riscada [Contém: 1Pode conter: 3] |
| Salada | Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades) |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) |
| Pão | 1 pão, pré-embalado [Contém: 1] |

| KCAL | Lip. | Sat. | HC | Açu. | Pro. | Sal |
|------|------|------|-----|------|------|------|
| 115 | 5,5 | 1,2 | 8,1 | 1,2 | 7,8 | 0,12 |
| 339 | 6,6 | 1,2 | 43 | 3,7 | 25 | 0,41 |
| 430 | 6,3 | 1,0 | 69 | 6,1 | 20 | 0,25 |
| 6 | 0,08 | 0,01 | 0,9 | 0,6 | 0,29 | 0,01 |
| 39 | 0,28 | 0,03 | 7,9 | 7,6 | 0,5 | 0,01 |
| 136 | 0,7 | 0,15 | 27 | 1,0 | 4,5 | 0,74 |

Terça-Feira 23 de setembro

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Alho-francês |
| Prato | Feijoada de carne de vaca e porco e Arroz branco [Contém: 6, 7, 14Pode conter: 9, 10, 11] |
| Vegetariano | Feijoada vegetariana e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11] |
| Salada | Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades) |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) |
| Pão | 1 pão, pré-embalado [Contém: 1] |

| | | | | | | |
|-----|------|------|-----|-----|------|------|
| 66 | 1,3 | 0,21 | 10 | 3,5 | 2,0 | 0,11 |
| 483 | 17 | 4,0 | 62 | 5,5 | 20 | 0,73 |
| 509 | 11 | 1,8 | 79 | 7,1 | 21 | 0,40 |
| 6 | 0,08 | 0,01 | 0,9 | 0,6 | 0,29 | 0,01 |
| 39 | 0,28 | 0,03 | 7,9 | 7,6 | 0,5 | 0,01 |
| 136 | 0,7 | 0,15 | 27 | 1,0 | 4,5 | 0,74 |

Quarta-Feira 24 de setembro

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Creme de curgete |
| Prato | Pescada cozida, Ovo cozido e Batata cozida [Contém: 4, 3Pode conter: 2, 13] |
| Vegetariano | Meia desfeita de ovo com couve [Contém: 3] |
| Salada | Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades) |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) |
| Pão | 1 pão, pré-embalado [Contém: 1] |

| | | | | | | |
|-----|------|------|-----|-----|------|------|
| 67 | 1,2 | 0,20 | 11 | 4,1 | 2,3 | 0,13 |
| 240 | 8,0 | 1,9 | 16 | 1,0 | 25 | 0,57 |
| 216 | 11 | 2,3 | 18 | 2,9 | 10 | 0,40 |
| 6 | 0,08 | 0,01 | 0,9 | 0,6 | 0,29 | 0,01 |
| 39 | 0,28 | 0,03 | 7,9 | 7,6 | 0,5 | 0,01 |
| 136 | 0,7 | 0,15 | 27 | 1,0 | 4,5 | 0,74 |

Quinta-Feira 25 de setembro

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Feijão branco com repolho |
| Prato | Bife de peru grelhado e Arroz de cenoura |
| Vegetariano | Strogonoff de lentilhas e Arroz de cenoura [Contém: 6, 14] |
| Salada | Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades) |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) |
| Pão | 1 pão, pré-embalado [Contém: 1] |

| | | | | | | |
|-----|------|------|-----|-----|------|------|
| 84 | 1,4 | 0,23 | 13 | 4,2 | 3,0 | 0,12 |
| 271 | 6,0 | 1,0 | 31 | 2,3 | 22 | 0,28 |
| 431 | 13 | 1,8 | 58 | 3,8 | 17 | 0,75 |
| 6 | 0,08 | 0,01 | 0,9 | 0,6 | 0,29 | 0,01 |
| 39 | 0,28 | 0,03 | 7,9 | 7,6 | 0,5 | 0,01 |
| 136 | 0,7 | 0,15 | 27 | 1,0 | 4,5 | 0,74 |

Sexta-Feira 26 de setembro

| | |
|-------------|---|
| Sopa | Nabiça |
| Prato | Massada de salmão (massa espiral tricolor, pimentos, salsa e salmão) [Contém: 1, 4Pode conter: 2, 3, 6, 9, 10, 11, 13] |
| Vegetariano | Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho-francês) e Espiral tricolor [Contém: 1Pode conter: 9, 3, 6, 10] |
| Salada | Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades) |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) |
| Pão | 1 pão, pré-embalado [Contém: 1] |

| | | | | | | |
|-----|------|------|-----|-----|------|------|
| 65 | 1,2 | 0,18 | 9,7 | 2,8 | 2,4 | 0,13 |
| 362 | 19 | 4,1 | 23 | 2,1 | 25 | 0,26 |
| 281 | 6,5 | 1,1 | 38 | 8,3 | 14 | 0,22 |
| 6 | 0,08 | 0,01 | 0,9 | 0,6 | 0,29 | 0,01 |
| 39 | 0,28 | 0,03 | 7,9 | 7,6 | 0,5 | 0,01 |
| 136 | 0,7 | 0,15 | 27 | 1,0 | 4,5 | 0,74 |

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples)



A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

E-mail: nutricao@rescater.pt / qualidade@rescater.pt

