

Segunda-Feira 15 de setembro

Sopa	Feijão-verde com curgete		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Prato	Hambúrguer de vaca e Esparguete [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 2, 3, 4, 7, 10, 11, 13]		91	1,5	0,25	14	7,0	3,1	0,14
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes e Esparguete [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11Pode conter: 2, 4, 8, 13, 14]		225	7,4	3,4	23	1,8	15	0,94
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)		250	7,5	2,1	32	3,0	12	1,1
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]		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 16 de setembro

Sopa	Creme de couve-flor		64	1,2	0,18	9,3	2,9	3,1	0,11
Prato	Salada fria de cavala (batata, cenoura e feijão-verde) [Contém: 4]		249	9,3	1,5	18	3,9	22	0,46
Vegetariano	Assado de batata, abóbora e tofu [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10]		349	19	2,8	23	2,4	20	0,23
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)		6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]		136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira 17 de setembro

Sopa	Legumes		76	1,1	0,14	12	5,2	2,7	0,15
Prato	Perna de frango no forno e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]		361	15	2,7	45	1,2	12	0,24
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura [Contém: 14Pode conter: 9]		269	6,0	1,0	38	7,4	12	0,41
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)		6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]		136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira 18 de setembro

Sopa	Grão com couve lombardo		75	1,6	0,19	9,4	4,0	3,6	0,13
Prato	Posta de solha no forno e Puré de batata [Contém: 4, 6, 7Pode conter: 9, 10, 11]		159	3,9	2,0	17	1,6	13	0,28
Vegetariano	Empadão de lentilhas [Contém: 7]		265	0,7	0,20	44	5,5	16	0,42
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)		6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]		136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira 19 de setembro

Sopa	Couve branca e cenoura		0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Prato	Chili de carne picada mista (porco e vaca) e Arroz branco [Contém: 14Pode conter: 9, 10, 11]		555	22	7,4	64	3,2	24	0,47
Vegetariano	Chili vegetariano e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]		504	11	1,9	79	4,1	20	0,30
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)		6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)		39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]		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).

1 Glúten 2 Crustáceos 3 Ovos 4 Peixe 5 Amendoim 6 Soja 7 Leite 8 Frutos Casca Rija 9 Aipo 10 Mostarda 11 Sementes Sésamo 12 Tremoços 13 Moluscos 14 Dióxido de Enxofre/Sulfitos

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

