

Segunda-Feira 03 de novembro

Sopa	Canja [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato	Estufado de atum com molho de tomate e Massa macarronete [Contém: 4, 1 Pode conter: 3]
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa macarronete [Contém: 1 Pode 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 04 de novembro

Sopa	Alho-francês
Prato	Feijoada de carne de vaca e porco e Arroz branco [Contém: 6, 7, 14 Pode 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 05 de novembro

Sopa	Creme de curgete
Prato	Pescada cozida, Ovo cozido e Batata cozida [Contém: 4, 3 Pode 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 06 de novembro

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 07 de novembro

Sopa	Nabiça
Prato	Massada de salmão (massa espiral tricolor, pimentos, salsa e salmão) [Contém: 1, 4 Pode conter: 2, 3, 6, 9, 10, 11, 13]
Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho-francês) e Massa espiral tricolor [Contém: 1 Pode 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).

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 Tremçoos 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

