

Segunda-Feira 10 de novembro

Sopa	Feijão-verde
Prato	Bolonhesa (vaca e porco) e Massa esparguete [Contém: 14, 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 1Pode conter: 3, 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]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
69	1,3	0,22	11	3,8	2,1	0,11
325	17	6,5	27	3,9	16	0,32
172	5,3	0,8	25	3,9	5,1	0,38
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 11 de novembro

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Arroz de peixe (pescada e tintureira) [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]
Vegetariano	Estufado de legumes com lentilhas e Arroz branco
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	1,4	0,21	9,6	3,1	2,3	0,11
239	6,2	1,0	33	2,7	12	0,28
485	11	1,8	73	4,5	19	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

Quarta-Feira 12 de novembro

Sopa	Alho-francês
Prato	Perna de peru estufada e Massa espiral tricolor [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate [Contém: 1Pode conter: 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]

66	1,3	0,21	10	3,5	2,0	0,11
283	12	2,9	24	3,6	19	0,29
297	7,8	1,1	39	4,6	13	0,23
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 13 de novembro

Sopa	Creme de ervilhas [Pode conter: 9]
Prato	Pescada à gomes de sá [Contém: 3, 4Pode conter: 2, 13]
Vegetariano	Tofu cozido e Batata cozida [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Pêra cozida [Pode conter: 1, 6, 7, 9, 10, 11]
Pão	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

77	1,3	0,21	12	2,9	3,4	0,11
246	11	2,3	17	1,4	18	0,43
298	14	2,0	22	1,4	20	0,21
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
44	0,25	0,01	9,6	9,6	0,20	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 14 de novembro

Sopa	Legumes
Prato	Empadão de carne de vaca (arroz) [Contém: 3, 6, 14Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Empadão de legumes com feijão encarnado, alho-francês, couve lombarda, cenoura e curgete (arroz)
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

76	1,1	0,14	12	5,2	2,7	0,15
438	23	8,7	35	3,3	21	0,68
285	5,9	1,0	42	7,6	13	0,37
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 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

