

Segunda-Feira 13 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de cenoura	82	1,2	0,14	14	6,3	2,0	0,16
Prato	Almôndegas mistas (porco e vaca) estufadas e Massa esparguete [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 3, 10]	362	20	6,7	26	3,3	20	1,7
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 1Pode conter: 3, 10]	172	5,3	0,8	25	3,9	5,1	0,38
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

Terça-Feira 14 de outubro

Sopa	Creme de alface	59	1,2	0,18	9,3	2,9	1,6	0,11
Prato	Pescada (posta) no forno e Arroz de cenoura [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]	220	5,5	0,8	31	2,2	11	0,26
Vegetariano	Estufado de feijão preto e legumes com seitan [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 10, 12]	357	7,6	1,6	40	7,1	30	0,52
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
	Gelatina vegetal [Contém: 14 Pode conter: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]	56	0,00	0,00	14	14	0,00	0,07
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira 15 de outubro

Sopa	Feijão-verde	69	1,3	0,22	11	3,8	2,1	0,11
Prato	Rancho de porco [Contém: 1, 6, 7, 14Pode conter: 3, 9, 10, 11]	356	16	4,2	31	6,1	18	0,52
Vegetariano	Rancho vegetariano [Contém: 1Pode conter: 3, 9, 10, 11]	295	7,8	1,0	38	4,4	13	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

Quinta-Feira 16 de outubro

Sopa	Macedónia [Pode conter: 9]	117	1,9	0,36	18	7,1	4,3	0,13
Prato	Red Fish de cebolada e Batata cozida [Contém: 4Pode conter: 9, 10, 11]	208	7,3	1,2	17	1,6	18	0,29
Vegetariano	Estufado de batata com ervilhas e cogumelos [Contém: 14Pode conter: 9]	219	5,8	0,9	27	6,4	11	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 17 de outubro

Sopa	Legumes	76	1,1	0,14	12	5,2	2,7	0,15
Prato	Frango corado no forno e Massa esparguete [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	342	18	3,9	21	1,4	22	0,27
Vegetariano	Massa de soja e Legumes Salteados [Contém: 1, 6Pode conter: 3]	239	11	1,7	28	5,7	6,6	0,36
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

