

Segunda-Feira 17 de novembro

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Douradinhos de pescada no forno e Arroz de legumes [Contém: 1, 4Pode conter: 2, 13, 9]
Vegetariano	Salteado de cogumelos e espinafres e Arroz de ervilhas [Contém: 14Pode conter: 9]
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
82	1,2	0,14	14	6,3	2,0	0,16
352	12	1,4	45	4,6	14	0,96
245	11	1,6	27	2,6	7,5	1,1
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 18 de novembro

Sopa	Alho-francês
Prato	Perna de frango assada no forno com ervas aromáticas e Massa Espiral [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3]
Vegetariano	Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura e Massa Espiral [Contém: 1Pode conter: 9, 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]

66	1,3	0,21	10	3,5	2,0	0,11
226	10	2,0	22	1,9	11	0,24
323	1,6	0,31	53	5,7	19	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

Quarta-Feira 19 de novembro

Sopa	Creme de ervilhas [Pode conter: 9]
Prato	Paloco com natas [Contém: 1, 4, 6, 7Pode conter: 8, 11]
Vegetariano	Tofu com natas [Contém: 1, 6, 7Pode conter: 5, 8, 9, 10]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	logurte de aromas [Contém: 7] 1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

77	1,3	0,21	12	2,9	3,4	0,11
309	13	4,6	33	4,8	14	2,9
375	22	4,6	23	2,4	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
87	1,6	0,9	14	14	3,8	0,13
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira 20 de novembro

Sopa	Couve
Prato	Ervilhas estufadas com fiambre e ovos mexidos e Arroz branco [Contém: 3, 6, 7, 14Pode conter: 1, 9]
Vegetariano	Caril de grão e Arroz branco [Contém: 9, 10Pode conter: 1, 8, 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]

69	1,3	0,18	10	3,7	2,5	0,12
415	17	3,3	50	3,9	16	0,67
460	12	1,8	70	2,4	14	0,21
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 21 de novembro

Sopa	Agrião com cenoura
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo cozido [Contém: 3, 4]
Vegetariano	Feijão-frade com batata, cenoura e ovo [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]

96	1,5	0,31	14	6,4	4,0	0,17
343	16	3,0	16	1,0	32	0,67
309	11	2,4	34	3,5	16	0,42
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

