

Segunda-Feira 20 de outubro

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Filetes de pescada assados no forno e Arroz de cenoura [Contém: 4Pode conter: 2, 13]
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho-francês e curgete
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
66	1,4	0,21	9,6	3,1	2,3	0,11
260	6,2	0,9	32	2,6	18	0,32
356	5,6	0,9	56	4,0	16	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

Terça-Feira 21 de outubro

Sopa	Juliana
Prato	Perna de peru estufada e Massa espiral tricolor [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Estufado de tofu com cenoura e tomate e Massa espiral tricolor [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 3]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

67	1,3	0,18	10,0	3,5	2,3	0,11
283	12	2,9	24	3,6	19	0,29
390	19	2,9	31	4,6	22	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

Quarta-Feira 22 de outubro

Sopa	Creme de abóbora com nabo
Prato	Meia desfeita de abrótea com ovo [Contém: 3, 4Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Meia desfeita de legumes (grão, batata, cenoura, couve-flor e feijão-verde)
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

65	1,3	0,20	11	3,2	1,6	0,11
224	11	2,2	17	1,4	14	0,41
282	2,6	0,29	46	6,0	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 23 de outubro

Sopa	Feijão branco com repolho
Prato	Nuggets de frango no forno e Arroz branco [Contém: 1, 6]
Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho-francês) e Arroz branco [Pode 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]

84	1,4	0,23	13	4,2	3,0	0,12
352	9,9	2,0	53	1,5	12	0,89
419	11	1,8	61	7,9	15	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

Sexta-Feira 24 de outubro

Sopa	Espinafres
Prato	Massa com atum [Contém: 1, 4Pode conter: 3]
Vegetariano	Caril de grão e Cuscuz [Contém: 9, 10, 1, 6, 8Pode conter: 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]

110	1,5	0,20	19	3,4	3,5	0,17
236	6,1	1,1	23	2,6	22	0,41
270	7,5	1,0	36	2,1	11	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

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

