

Segunda-Feira 27 de outubro

Sopa	Feijão-verde com curgete
Prato	Hambúrguer de vaca e Massa esparguete [Contém: 1, 6, 14]Pode conter: 2, 3, 4, 7, 10, 11, 13]
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes e Massa esparguete [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11]Pode conter: 2, 4, 8, 13, 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]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
91	1,5	0,25	14	7,0	3,1	0,14
225	7,4	3,4	23	1,8	15	0,94
250	7,5	2,1	32	3,0	12	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 28 de outubro

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Salada fria de cavala (batata, cenoura e feijão-verde) [Contém: 4]
Vegetariano	Assado de batata, abóbora e tofu [Contém: 1, 6]Pode conter: 5, 8, 9, 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]

64	1,2	0,18	9,3	2,9	3,1	0,11
249	9,3	1,5	18	3,9	22	0,46
349	19	2,8	23	2,4	20	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 29 de outubro

Sopa	Legumes
Prato	Perna de frango assada no forno com ervas aromáticas e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura [Contém: 14]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]

76	1,1	0,14	12	5,2	2,7	0,15
361	15	2,7	45	1,2	12	0,24
269	6,0	1,0	38	7,4	12	0,41
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 30 de outubro

Sopa	Grão e couve lombarda
Prato	Solha (posta) no forno e Puré de batata [Contém: 4, 6, 7]Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Empadão de lentilhas [Contém: 7]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

87	1,6	0,20	13	3,9	3,4	0,12
159	3,9	2,0	17	1,6	13	0,28
265	0,7	0,20	44	5,5	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

Sexta-Feira 31 de outubro

Sopa	Couve branca e cenoura
Prato	Chili de carne picada mista (porco e vaca) e Arroz branco [Contém: 14]Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Chili vegetariano 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]

0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
555	22	7,4	64	3,2	24	0,47
504	11	1,9	79	4,1	20	0,30
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

