

EMENTA 5		Semana de 20 a 24 Janeiro/2025							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
<b>2ª FEIRA</b>									
<b>SOPA</b>	Sopa de feijão verde	40	1	0	0	7	3	1	0
<b>PRATO</b>	Arroz de aves	149	12	3	0	17	1	0	0
<b>VEGETARIANO</b>	Estufado de legumes com arroz	45	3	0	0	8	6	3	0
<b>LEGUMES</b>	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
<b>PÃO</b>	1 pão, pré-embalado 🍞	230	9	1	0	53	2	4	1
<b>3ª FEIRA</b>									
<b>SOPA</b>	Creme de brócolos	37	1	0	0	7	2	1	0
<b>PRATO</b>	Filete de pescada no forno com batata cozida cozida 🐟	96	9	2	0	8	8	0	0
<b>VEGETARIANO</b>	Soja de tomatada com batata cozida 🌱	152	8	6	0	13	3	3	0
<b>LEGUMES</b>	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
<b>PÃO</b>	1 pão, pré-embalado 🍞	230	9	1	0	53	2	4	1
<b>4ª FEIRA</b>									
<b>SOPA</b>	Caldo verde 🍲	39	2	0	0	6	2	1	0
<b>PRATO</b>	Esparguete à bolonhesa 🍝	127	10	4	0	12	11	3	0
<b>VEGETARIANO</b>	Bolonhesa de soja 🌱	132	5	3	0	21	19	2	0
<b>LEGUMES</b>	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
<b>PÃO</b>	1 pão, pré-embalado 🍞	230	9	1	0	53	2	4	1
<b>5ª FEIRA</b>									
<b>SOPA</b>	Creme de abóbora com repolho	39	2	0	0	11	3	1	0
<b>PRATO</b>	Douradinhos com arroz de legumes 🍛	121	8	3	0	14	13	1	0
<b>VEGETARIANO</b>	Seitan de cebolada com salada russa (batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas) 🌱	77	5	2	0	7	2	3	0
<b>LEGUMES</b>	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
<b>SOBREMESA</b>	Pera cozida ou Fruta da época (3 variedades)	47/47	0/0	0/0	0/0	11/10	11/10	2/2	0/0
<b>PÃO</b>	1 pão, pré-embalado 🍞	230	9	1	0	53	2	4	1
<b>6ª FEIRA</b>									
<b>SOPA</b>	Sopa de legumes	30	1	0	0	6	3	1	0
<b>PRATO</b>	Massa à Lavrador 🍝	129	10	4	1	10	10	3	1
<b>VEGETARIANO</b>	Esparguete salteado com cogumelos, milho e ervilhas 🍝	97	3	2	0	14	11	3	0
<b>LEGUMES</b>	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
<b>PÃO</b>	1 pão, pré-embalado 🍞	230	9	1	0	53	2	4	1

Alergénios: 🌱 Aipo; 🍄 Amendoins; 🐠 Crustáceos; 🌾 Trigo; 🥛 Leite; 🐙 Moluscos; 🧄 Mostarda; 🥚 Ovos; 🐟 Peixe; 🌱 Sésamo; 🌱 Soja; 🌱 Sulfetos; 🍄 Tremçoços; 🍎 Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AC= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; F= Fibras (g); S= Sal (g).  
 A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida.  
 As ementas e as respectivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. 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/técnicos: nutricao@rescater.pt