






















EMENTA 6		Semana de 27 a 31 Janeiro/2025							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Creme de cenoura	39	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Feijão frade com atum e ovo  	203	15	7	0	16	2	3	0
VEGETARIANO	Feijão frade com batata, cenoura e ovo 	196	10	4	0	27	3	2	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
3ª FEIRA									
SOPA	Sopa de alho francês	37	1	0	0	7	2	1	0
PRATO	Pá de porco assada (fatiada) com massa tricolor  	213	17	6	1	20	0	0	0
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com massa 	132	5	3	0	21	19	3	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
4ª FEIRA									
SOPA	Creme de ervilhas	51	2	0	0	8	2	1	0
PRATO	Filetes de pescada gratinados no forno com batata cozida  	132	10	6	2	7	0	0	0
VEGETARIANO	Cogumelos recheados com legumes e soja 	21	1	0	0	3	2	3	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
VEGETARIANO	logurte de aromas ou Fruta da época (3 variedades)	84/47	3,8/0	1,5/0	1/0	13/10	12/10	0/2	0/0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
5ª FEIRA									
SOPA	Sopa de couve	72	3	0	0	7	2	1	0
PRATO	Hambúrguer de bovino com limão e massa    	190	17	5	1	19	18	0	0
VEGETARIANO	Hambúrguer de quinoa e legumes, ervilhas e massa 	232	6	7	0	33	25	3	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de agrião com cenoura	33	1	0	0	6	2	1	0
PRATO	Solha no forno com legumes e arroz de alho 	157	8	4	1	21	23	0	0
VEGETARIANO	Feijoada vegetariana com soja e arroz branco 	116	13	4	0	19	4	3	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Fruta da época (3 variedades)	47	0	0	0	10	10	2	0
PÃO	1 pão, pré-embalado 	230	9	1	0	53	2	4	1

Alergénios:  Aipo;  Amendoins;  Crustáceos;  Trigo;  Leite;  Moluscos;  Mostarda;  Ovos;  Peixe;  Sésamo;  Soja;  Sulfitos;  Tremoços;  Frutos de casca rija.

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (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