

EMENTA 4		Semana de 10 a 14 de Março/2025							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Canja ^{1,4,10} de galinha	82	8	1	0	9	8	0	0
PRATO	Estufado de atum ³ com molho de tomate com massa ^{1,4,10}	201	12	10	1	13	12	0	0
VEGETARIANO	Salteado de feijão-encarnado, cogumelos e espinafres com massa ^{1,4,10}	158	9	3	0	20	11	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 ¹ , 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	Chili ^{4,14} com carne e arroz branco	148	13	4	1	20	13	2	0
VEGETARIANO	Chili ⁴ vegetariano com arroz branco	94	5	4	0	7	3	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 ¹ , pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
4ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão branco com repolho	40	1	0	0	6	2	1	0
PRATO	Pescada ³ a Gomes ² de Sá	105	5	5	0	8	7	0	0
VEGETARIANO	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	149	5	3	0	21	2	3	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Gelatina vegetal ou Fruta da época (3 variedades)	381/47	8/0	0/0	0/0	85/10	85/10	0/2	0/0
PÃO	1 pão ¹ , pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
5ª FEIRA									
SOPA	Creme de curgete	43	1	0	0	9	2	1	0
PRATO	Frango dourado no forno com arroz de cenoura	204	10	2	13	0	12	2	0
VEGETARIANO	Tomate recheado ^{4,6} com feijão encarnado e arroz	47	7	0	0	18	3	0	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 ¹ , pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de nabijas	42	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Massada ^{1,4,10} de peixe (salmão ³ e pescada ³)	85	7	2	0	7	7	0	0
VEGETARIANO	Macarronada ^{1,4,10} de soja ⁴ com legumes salteados	179	8	7	2	19	17	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 ¹ , pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1

Alergénicos:  Glúten (1);  Ovos (2);  Peixe (3);  Soja (4);  Aipo (5);  Leite (6);  Crustáceos (7);  Amendoins (8);  Tremçoços (9);  Mostarda (10);  Sésamo (11);  Moluscos (12);  Frutos de casca rija (13);  Sulfitos (14).

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; S= Sal (g).
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. Ementa elaborada pela nutricionista: Dália Santos (CP1345N). E-mail: nutricao@rescater.pt / qualidade@rescater.pt