

EMENTA 5		Semana de 17 a 21 de Março/2025							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão verde	40	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Esparguete ^{1,4,10} à bolonesa ⁴	127	10	4	0	12	11	3	0
VEGETARIANO	Bolonhesa ^{1,4,10} de soja ⁴	132	5	3	0	21	19	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 ¹ , pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
3ª FEIRA									
SOPA	Creme de brócolos	37	1	0	0	7	2	1	0
PRATO	Filete de pescada ³ no forno com puré ¹⁴	96	9	2	0	8	8	0	0
VEGETARIANO	Soja ⁴ de tomatada com batata cozida	152	8	6	0	13	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	Caldo ^{6,14} verde	39	2	0	0	6	2	1	0
PRATO	Arroz de aves	149	12	3	0	17	1	0	0
VEGETARIANO	Estufado de legumes com arroz	45	3	0	0	8	6	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
5ª FEIRA									
SOPA	Creme de abóbora com repolho	39	2	0	0	11	3	1	0
PRATO	Pescada ³ no forno com batata assada	100	5	5	1	8	8	0	0
VEGETARIANO	Seitan ^{1,4} de cebolada com salada russa (batata, cenoura, feijão-verde e ervilhas)	77	5	2	0	7	2	3	0
LEGUMES	Salada variada crua (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Pera cozida ou Fruta da época (3 variedades)	47/47	0/0	0/0	0/0	11/10	11/10	2/2	0/0
PÃO	1 pão ¹ , pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de legumes	30	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Massa ^{1,4,10} à Lavrador	129	10	4	1	10	10	3	1
VEGETARIANO	Esparguete ^{1,4,10} salteado com cogumelos, milho e ervilhas	97	3	2	0	14	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

Alergénios:  Glúten (1);  Ovos (2);  Peixe (3);  Soja (4);  Aipo (5);  Leite (6);  Crustáceos (7);  Amendoins (8);  Tremçoos (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