















EMENTA 8		Semana de 02 a 06 de Junho/2025							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Juliana	34	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Calamares ^{1,2,3,12} com arroz de feijão	230	4	8	1	31	22	0	0
VEGETARIANO	Beringela grelhada com arroz de feijão	142	6	0	0	26	18	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (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	Legumes	30	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Febras de porco com massa macarrão ^{1,2}	280	24	10	2	23	2	0	0
VEGETARIANO	Macarronada ^{1,2} de soja ⁴ com legumes salteados	179	8	7	2	19	17	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (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	Grão com couve lombardo	114	5	2	0	19	6	1	0
PRATO	Salada de atum ³ com feijão-frade e ovo ²	532	40	24	4	38	4	1	0
VEGETARIANO	Salada de ovo ² com feijão-frade, salsa e cebola picada	239	15	8	2	25	2	1	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (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 cenoura	39	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Peru (perna) estufado com massa tricolor ^{1,2}	213	17	6	1	20	0	0	0
VEGETARIANO	Massa tricolor ^{1,2} guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate	181	8	5	1	24	10	1	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (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	Canja ^{1,2} de galinha	82	8	1	0	9	8	0	0
PRATO	Pescada ^{3,7,12} (posta) assada com arroz de couve	89	2	0	0	9	8	1	0
VEGETARIANO	Tofu ⁴ grelhado com arroz de ervilhas	138	7	7	1	1	12	0	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Gelatina ou Fruta da época (3 variedades)	381/47	8/0	0/0	0/0	85/10	85/10	0/0	0/0
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.

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