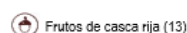
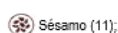


EMENTA 4		Semana de 05 a 09 de Maio/2025							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Creme de curgete	43	1	0	0	9	2	1	0
PRATO	Bolonhesa de atum ³ (massa ^{1,2} esparguete)	369	27	18	2	26	5	1	0
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com massa esparguete ^{1,2}	132	5	3	0	21	19	3	0
LEGUMES	Salada variada 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	Alho-francês	37	1	0	0	7	2	1	0
PRATO	Vitela estufada aos cubos com arroz	416	2	20	7	34	2	1	0
VEGETARIANO	Feijão preto estufado com tomate e arroz branco	210	10	3	1	34	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	Feijão branco com repolho	40	1	0	0	6	2	1	0
PRATO	Pescada ^{3,7,12} cozida com batata e ovo ² cozido	331	32	14	3	19	1	1	0
VEGETARIANO	Meia desfeita de legumes (grão, batata, cenoura, couve flor e feijão verde)	112	5	1	0	18	2	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (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	Canja ^{1,2} de galinha	82	8	1	0	9	8	0	0
PRATO	Strogonoff ⁶ de porco com massa ^{1,2} fusili	365	23	20	7	23	3	0	0
VEGETARIANO	Strogonoff ⁶ de cogumelos com massa ^{1,2} fusilli	203	4	13	4	19	18	0	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	Nabiças	42	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Arroz de abrótea ^{3,7,12} e red-fish ³ com pimentos e coentros	304	23	7	1	37	5	1	0
VEGETARIANO	Arroz de lentilhas com cenoura, alho francês e curgete	97	3	2	0	16	5	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

Alergénios:



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