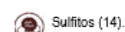
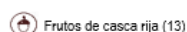
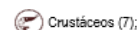


EMENTA 5		Semana de 12 a 16 de Maio/2025							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Feijão-verde	40	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Rolo de carne ^{1,4,14} com massa ^{1,2}	309	16	14	4	29	2	1	0
VEGETARIANO	Hambúrguer ^{1,4} de quinoa e legumes, ervilhas e massa ^{1,2}	232	6	7	0	33	25	3	0
LEGUMES	Salada 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	Creme de brócolos	37	1	0	0	7	2	1	0
PRATO	Potas ¹² estufadas com arroz de coentros	294	24	7	1	34	2	1	0
VEGETARIANO	Estufado de legumes com arroz	45	3	0	0	8	6	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	Juliana com feijão vermelho	95	4	1	0	17	6	1	0
PRATO	Perna de peru lascada com massa ^{1,2} tricolor	445	28	16	4	48	27	1	0
VEGETARIANO	Estufado de tofu ⁴ com cenoura e tomate com massa tricolor ^{1,2}	105	6	5	1	10	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
5ª FEIRA									
SOPA	Creme de abóbora com nabo	41	1	0	2	7	1	1	0
PRATO	Meia desfeita de paloco ³ (grão, batata, ovo ²)	174	8	8	1	17	12	1	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 ou legumes salteados ou cozidos (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	Caldo ^{6,14} verde	39	2	0	0	6	2	1	0
PRATO	Massa ^{1,2} (cotovelos) à Lavrador	129	10	4	1	10	10	3	1
VEGETARIANO	Soja ⁴ estufada com cenoura, feijão catarino e massa ^{1,2} (cotovelos)	227	14	6	1	26	4	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

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