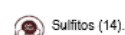
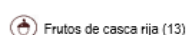
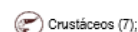


EMENTA 1		Semana de 14 a 18 Abril/2025							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Creme de cenoura com massinhas ^{1,2}	106	3	1	0	20	6	1	0
PRATO	Almôndegas ^{1,2,4} mistas estufadas com esparguete ^{1,2}	130	10	4	1	10	1	3	0
VEGETARIANO	Bolonesa ^{1,2} de soja ⁴ com esparguete	132	5	3	0	21	19	2	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	Couve repolho com cenoura	36	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Posta ^{3,7,12} de pescada no forno com arroz de cenoura	113	9	2	0	12	1	1	0
VEGETARIANO	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda	194	11	2	0	28	2	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	0/2	0/0
PÃO	1 pão ¹ , pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
4ª FEIRA									
SOPA	Alho-francês com curgete	87	4	1	0	15	6	1	0
PRATO	Rancho minhota (com massa ^{1,2} cotovelo)	146	13	3	0	24	13	3	0
VEGETARIANO	Rancho vegetariano (com massa ^{1,2} cotovelo)	195	10	5	0	23	10	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
5ª FEIRA									
SOPA	Caldo ^{6,14} verde	39	2	0	0	6	2	1	0
PRATO	Empadão ^{1,2,4,6,13,14} de cavala ³	372	25	14	2	36	4	1	2
VEGETARIANO	Empadão ^{1,2,4,6,13,14} de soja ⁴	194	9	11	4	13	3	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
6ª FEIRA (Feriado)									
SOPA									
PRATO									
VEGETARIANO									
LEGUMES									
SOBREMESA									
PÃO									

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