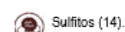
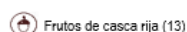
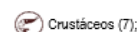


EMENTA 6		Semana de 19 a 23 de Maio/2025							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Creme de cenoura	39	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Tesourinhos no forno com arroz de cenoura e lombardo	380	13	17	2	43	4	1	0
VEGETARIANO	Caril de grão com abóbora e espinafres com arroz branco	139	6	3	2	21	12	1	0
LEGUMES	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
3ª FEIRA									
SOPA	Alho-francês	37	1	0	0	7	2	1	0
PRATO	Macarronada ^{1,2} de carne de porco com cenoura e ervilhas	378	23	24	7	17	4	1	0
VEGETARIANO	Bolonhesa de lentilhas com massa macarronete ^{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
4ª FEIRA									
SOPA	Creme de ervilhas	51	2	0	0	8	2	1	0
PRATO	Paloco ³ com natas ⁶	144	8	8	4	10	1	0	1
VEGETARIANO	Tofu ⁴ com natas ⁶	123	7	7	3	7	1	0	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
VEGETARIANO	Iogurte ⁶ de aromas ou Fruta da época (3 variedades)	84/47	3,8/ 0	1,5/0	1/0	13/ 10	12/ 10	0/2	0/0
PÃO	1 pão ¹ , pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
5ª FEIRA									
SOPA	Couve	72	3	0	0	7	2	1	0
PRATO	Tirinhas de peito de frango estufadas com cogumelos e massa ^{1,2} espiral	268	27	7	1	23	3	1	0
VEGETARIANO	Grão estufado com massa espiral ^{1,2} , cenoura e feijão	119	5	3	0	16	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
6ª FEIRA									
SOPA	Agrião com cenoura	33	1	0	0	6	2	1	0
PRATO	Pescada ^{3,7,12} à Gomes ² de Sá	221	21	7	1	19	1	1	0
VEGETARIANO	Meia desfeita de ovo ² com couve	146	9	7	1	10	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

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