

EMENTA 7		Semana de 26 a 30 de Maio/2025							
		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Creme de brócolos	37	1	0	0	7	2	1	0
PRATO	Empadão de carne ^{1,4,14} (arroz)	344	19	14	6	37	4	0	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
3ª FEIRA									
SOPA	Espinafres	34	1	0	0	5	2	1	0
PRATO	Filetes ^{3,7,12} de pescada com molho de cenoura e puré de batata ^{1,2,4,6,13,14}	80	5	3	1	6	2	1	0
VEGETARIANO	Empadão ^{1,2,4,6,13,14} de lentilhas	109	3	6	2	11	6	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
4ª FEIRA									
SOPA	Sopa de feijão encarnado com couve coração	43	3	0	0	10	3	1	0
PRATO	Perna de frango no forno com massa espiral ^{1,2}	397	28	22	5	22	1	0	0
VEGETARIANO	Massa espiral ^{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
5ª FEIRA									
SOPA	Creme de cenoura	39	1	0	0	7	3	1	0
PRATO	Salada quente de peixe (pescada ^{3,7,12} , salmão ³ , batata, cenoura e milho)	143	10	8	1	6	1	3	0
VEGETARIANO	Estufado de batata, ervilhas e cogumelos	67	2	2	0	8	1	3	0
LEGUMES	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	31	1	2	0	1	1	1	0
SOBREMESA	Mousse de chocolate ⁶ ou Fruta da época (3 variedades)	192/47	5/0	5/0	4/0	31/10	26/10	0/0	0/0
PÃO	1 pão ¹ , pré-embalado	230	9	1	0	53	2	4	1
6ª FEIRA									
SOPA	Sopa de nabijas	42	1	0	0	7	0	1	0
PRATO	Feijoada ^{4,6,14} com arroz branco	95	9	5	1	9	2	3	0
VEGETARIANO	Feijoada ⁴ vegetariana com arroz branco	116	13	4	0	19	4	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:

-  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= Lipídios (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