

EMENTA 3
Semana de 28 de Abril a 02 de Maio/2025

		Kcal	P	L	AC	HC	A	F	S
2ª FEIRA									
SOPA	Feijão-verde com cenoura	37	1	0	0	9	3	1	0
PRATO	Hambúrguer de aves ^{1,4,14} com massa ^{1,2} fusilli	259	17	10	3	24	1	1	0
VEGETARIANO	Hambúrguer ^{1,4} de quinoa e legumes, ervilhas e massa ^{1,2} fusilli	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	Juliana	34	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Filetes de pescada ^{3,7,12} com molho de cenoura e alho-francês e arroz de ervilhas	410	28	19	2	33	5	1	0
VEGETARIANO	Beringela grelhada com arroz de feijão	142	6	0	0	26	18	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	Legumes	30	1	0	0	6	3	1	0
PRATO	Frango estufado com alecrim e massa ^{1,2} macarronete	406	28	22	5	23	2	1	0
VEGETARIANO	Massa macarronete ^{1,2} salteada com cogumelos, milho e ervilhas	97	3	2	0	14	11	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 (Feriado)									
SOPA									
PRATO									
VEGETARIANO									
LEGUMES									
SOBREMESA									
PÃO									
6ª FEIRA									
SOPA	Creme de abóbora	69	2	1	0	13	5	2	0
PRATO	Arroz de peru no forno	31	1	2	0	1	1	1	0
VEGETARIANO	Salteado de cogumelos, espinafres com arroz de ervilhas	133	4	2	0	21	21	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= 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