

Segunda-Feira

Sopa	Canja [Contém: 1Pode conter: 3]
Prato	Estufado de atum com molho de tomate e Massa penne [Contém: 4, 1Pode conter: 3]
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa penne [Contém: 1Pode conter: 3]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
108	5,1	1,1	8,1	1,2	7,2	0,02
180	4,0	0,8	15	1,9	20	0,40
244	3,6	0,6	36	4,2	13	0,25
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira

Sopa	Alho-francês
Prato	Nuggets de frango no forno e Arroz branco [Contém: 1, 6]
Vegetariano	Tomate recheado com feijão encarnado e Arroz branco
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

61	1,3	0,20	9,5	3,1	1,7	0,11
303	8,0	1,7	46	1,5	12	0,89
423	7,1	1,2	70	5,0	19	0,29
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira

Sopa	Feijão branco com repolho
Prato	Pescada cozida, Ovo cozido e Batata cozida [Contém: 4, 3Pode conter: 2, 13]
Vegetariano	Meia desfeita de ovo com couve [Contém: 3]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

80	1,4	0,22	12	3,8	2,8	0,11
198	6,9	1,6	13	0,8	21	0,54
167	8,0	1,7	14	2,2	8,3	0,37
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira

Sopa	Creme de curgete
Prato	Feijoada de carne de vaca e porco e Arroz branco [Contém: 6, 7, 14Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Feijoada vegetariana e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

67	1,2	0,20	11	4,1	2,3	0,13
340	8,9	1,9	50	4,9	14	0,39
438	7,2	1,2	71	6,7	20	0,39
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira

Sopa	Nabiça
Prato	Massada de salmão e abrótea [Contém: 1, 4Pode conter: 2, 3, 9, 10, 11, 13]
Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho-francês) e Farfalle (laçarote) [Contém: 1Pode conter: 9, 3, 6, 10]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

62	1,2	0,18	9,3	2,6	2,1	0,12
323	14	3,1	17	3,4	31	0,31
209	4,3	0,8	28	6,7	11	0,22
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples)



A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. 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

