

Segunda-Feira

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de brócolos	64	1,4	0,21	9,3	2,9	2,2	0,11
Prato	Empadão de carne de vaca e porco (arroz) [Contém: 3, 14Pode conter: 9, 10, 11]	307	15	6,2	28	3,4	15	0,65
Vegetariano	Empadão de soja com arroz de milho, cenoura e ervilhas [Contém: 6Pode conter: 9]	157	3,7	0,6	24	4,7	5,1	0,29
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira

Sopa	Canja [Contém: 1Pode conter: 3]	108	5,1	1,1	8,1	1,2	7,2	0,02
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e Batata cozida [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]	158	3,9	0,6	15	2,5	15	0,32
Vegetariano	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura	239	4,9	0,6	35	3,7	10	0,23
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira

Sopa	Grão com alho-francês	87	1,8	0,29	11	5,4	4,2	0,13
Prato	Massinha de aves com peru e frango desfiado [Contém: 1Pode conter: 3]	216	4,9	0,9	9,9	2,8	32	0,08
Vegetariano	Estufado de tofu com cenoura e tomate e Espiral tricolor [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 3]	307	15	2,2	23	4,2	18	0,38
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira

Sopa	Creme de cenoura com coentros	82	1,1	0,18	13	5,9	2,5	0,15
Prato	Arroz de abrótea e red fish com pimentos e coentros [Contém: 4Pode conter: 9, 10, 11]	165	4,0	0,7	24	1,2	7,7	0,25
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho-francês e curgete	273	3,5	0,6	44	3,7	13	0,23
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
	Mousse de chocolate [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 14]	268	7,5	6,6	44	37	5,0	0,41
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira

Sopa	Nabiça	62	1,2	0,18	9,3	2,6	2,1	0,12
Prato	Jardineira de porco [Pode conter: 9, 10, 11]	179	7,4	1,8	18	5,8	8,2	0,29
Vegetariano	Jardineira de ervilhas com soja [Contém: 6Pode conter: 9]	115	3,1	0,48	16	4,6	4,3	0,43
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	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)

1 Glúten 2 Crustáceos 3 Ovos 4 Peixe 5 Amendoim 6 Soja 7 Leite 8 Frutos Casca Rija 9 Aipo 10 Mostarda 11 Sementes Sésamo 12 Tremoços 13 Moluscos 14 Dióxido de Enxofre/Sulfitos

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

