

Segunda-Feira 02 de março

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Creme de cenoura com massinhas [Contém: 1 Pode conter: 3] |
| Prato | Ovos mexidos com cogumelos e Arroz branco [Contém: 3, 7, 12] |
| Vegetariano | Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 9] |
| Salada | Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades) |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) |
| Pão | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1] |

| KCAL | Lip. | Sat. | HC | Açu. | Pro. | Sal |
|------|------|------|-----|------|------|------|
| 56 | 0,7 | 0,12 | 9,8 | 2,4 | 1,8 | 0,07 |
| 113 | 4,7 | 0,9 | 13 | 0,5 | 3,9 | 0,27 |
| 75 | 1,7 | 0,28 | 11 | 2,1 | 3,3 | 0,11 |
| 23 | 0,29 | 0,05 | 3,2 | 2,3 | 1,1 | 0,05 |
| 54 | 0,39 | 0,04 | 11 | 10 | 0,7 | 0,01 |
| 272 | 1,4 | 0,30 | 54 | 2,0 | 9,0 | 1,5 |

Terça-Feira 03 de março

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Abóbora com ervilhas [Pode conter: 9] |
| Prato | Massinha de paloco com couve lombarda [Contém: 1, 4 Pode conter: 3, 9, 10, 11] |
| Vegetariano | Feijão branco estufado com cenoura e couve lombarda e Massa cotovelinhos [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3] |
| Salada | Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades) |
| Sobremesa | Gelatina vegetal [Pode conter: 7] |
| Pão | Fruta da época (3 variedades) |
| Pão | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1] |

| | | | | | | |
|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| 46 | 0,7 | 0,13 | 7,3 | 2,5 | 1,7 | 0,07 |
| 99 | 3,4 | 0,6 | 8,4 | 1,8 | 7,8 | 0,41 |
| 86 | 1,4 | 0,22 | 12 | 1,6 | 4,3 | 0,08 |
| 23 | 0,29 | 0,05 | 3,2 | 2,3 | 1,1 | 0,05 |
| 391 | 0,10 | 0,00 | 87 | 87 | 11 | 0,60 |
| 54 | 0,39 | 0,04 | 11 | 10 | 0,7 | 0,01 |
| 272 | 1,4 | 0,30 | 54 | 2,0 | 9,0 | 1,5 |

Quarta-Feira 04 de março

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Feijão encarnado com couve coração |
| Prato | Perna de frango no forno e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Pode conter: 9, 10, 11] |
| Vegetariano | Seitan no forno com ervas aromáticas e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13] |
| Salada | Incorporados |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) |
| Pão | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1] |

| | | | | | | |
|-----|------|------|------|------|------|------|
| 39 | 0,46 | 0,07 | 5,8 | 2,4 | 2,2 | 0,05 |
| 127 | 5,9 | 1,3 | 10 | 1,0 | 7,7 | 0,09 |
| 93 | 2,2 | 0,46 | 12 | 1,2 | 5,6 | 0,18 |
| 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| 54 | 0,39 | 0,04 | 11 | 10 | 0,7 | 0,01 |
| 272 | 1,4 | 0,30 | 54 | 2,0 | 9,0 | 1,5 |

Quinta-Feira 05 de março

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Alho-francês |
| Prato | Massa à lavrador (frango, feijão vermelho, macarronete, couve coração, cenoura e tomate) [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11] |
| Vegetariano | Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho, cenoura, couve coração, tomate) [Contém: 1 Pode conter: 3] |
| Salada | Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades) |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) |
| Pão | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1] |

| | | | | | | |
|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| 38 | 0,5 | 0,08 | 5,7 | 2,7 | 1,5 | 0,06 |
| 90 | 3,4 | 0,6 | 9,1 | 1,7 | 5,4 | 0,09 |
| 74 | 1,6 | 0,24 | 10 | 1,5 | 4,4 | 0,06 |
| 23 | 0,29 | 0,05 | 3,2 | 2,3 | 1,1 | 0,05 |
| 54 | 0,39 | 0,04 | 11 | 10 | 0,7 | 0,01 |
| 272 | 1,4 | 0,30 | 54 | 2,0 | 9,0 | 1,5 |

Sexta-Feira 06 de março

| | |
|-------------|--|
| Sopa | Creme de espinafres |
| Prato | Pescada (posta) gratinada, Batata cozida e Cenoura, brócolos e couve-flor [Contém: 1, 4, 6, 7 Pode conter: 2, 3, 8, 9, 10, 11, 14] |
| Vegetariano | Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura, Batata cozida e Cenoura, brócolos e couve-flor [Pode conter: 9] |
| Salada | Incorporados |
| Sobremesa | Fruta da época (3 variedades) |
| Pão | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1] |

| | | | | | | |
|-----|------|------|------|------|------|------|
| 45 | 1,0 | 0,16 | 6,2 | 1,5 | 1,9 | 0,12 |
| 79 | 1,9 | 0,33 | 9,3 | 0,8 | 5,8 | 0,13 |
| 59 | 0,21 | 0,04 | 9,7 | 1,1 | 3,6 | 0,05 |
| 0 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0 |
| 54 | 0,39 | 0,04 | 11 | 10 | 0,7 | 0,01 |
| 272 | 1,4 | 0,30 | 54 | 2,0 | 9,0 | 1,5 |

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 Dióxido de Enxofre/Sulfitos 13 Tremoços 14 Moluscos

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

