

Segunda-Feira 09 de março

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Juliana (couve lombarda)	37	0,7	0,10	5,5	2,0	1,3	0,06
Prato	Douradinhos de pescada no forno e Arroz de tomate [Contém: 1, 4 Pode conter: 2, 14]	137	3,7	0,36	20	0,9	5,3	0,42
Vegetariano	Barrinhas de tofu no forno com pão ralado e Arroz de tomate [Contém: 1, 3, 6, 7 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	133	5,5	0,9	13	0,8	7,2	0,12
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira 10 de março

Sopa	Creme de brócolos	40	0,7	0,10	5,9	2,6	1,5	0,07
Prato	Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas e Massa espiral tricolor [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	116	4,8	1,2	12	2,2	5,2	0,10
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Massa espiral tricolor [Contém: 1 Pode conter: 9, 3, 6, 10]	79	1,8	0,30	11	2,5	3,7	0,07
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira 11 de março

Sopa	Feijão branco com repolho	42	0,7	0,12	6,3	2,1	1,5	0,06
Prato	Atum e Salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9]	125	5,3	0,7	7,5	1,6	11	0,06
Vegetariano	Lentilhas estufadas e Salada russa [Pode conter: 9]	91	1,8	0,28	12	1,4	4,9	0,07
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira 12 de março

Sopa	Creme de couve-flor	47	0,8	0,13	6,8	2,1	2,2	0,08
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	218	11	2,6	14	0,9	16	0,17
Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda [Contém: 12]	119	1,7	0,29	18	1,6	5,6	0,11
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira 13 de março

Sopa	Agrião com cenoura	37	0,5	0,10	5,1	2,4	1,7	0,06
Prato	Abrótea à Gomes de Sá (com batata e ovo no forno) [Contém: 3, 4]	118	4,3	0,8	11	0,9	8,3	0,18
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10]	139	7,3	1,1	9,8	0,8	8,0	0,08
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	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

