

Segunda-Feira 16 de março

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão verde e cenoura cozidos	31	0,11	0,04	5,1	2,8	1,2	0,14
Prato	Hambúrguer de aves e Arroz branco [Contém: 1, 6, 12]	131	4,5	1,7	17	0,5	5,2	0,30
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes e Arroz branco [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11 Pode conter: 2, 4, 8, 12, 14]	139	4,4	1,0	20	0,9	4,5	0,36
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 17 de março

Sopa	Creme de alface	37	0,8	0,12	5,9	1,9	1,0	0,07
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e Puré de batata [Contém: 4, 12 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14, 1, 3, 6, 7, 8]	113	3,4	0,5	10	1,4	9,7	0,20
Vegetariano	Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno e Puré de batata [Contém: 6, 12 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11, 3, 7]	404	18	2,6	32	4,8	23	0,15
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 18 de março

Sopa	Grão e couve lombarda	41	0,8	0,10	6,1	1,9	1,6	0,05
Prato	Febra de cebolada e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	136	4,7	0,9	16	0,6	7,4	0,11
Vegetariano	Salteado de feijão encarnado, cogumelos e espinafres e Arroz branco [Contém: 12]	127	2,9	0,46	19	0,9	5,6	0,25
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

Quinta-Feira 19 de março

Sopa	Creme de abóbora	37	0,7	0,12	6,1	1,9	0,9	0,06
Prato	Feijoada de carne de frango e porco e Arroz branco [Contém: 6, 7, 12 Pode conter: 9, 10, 11]	103	3,5	0,8	13	1,2	4,5	0,14
Vegetariano	Feijoada vegetariana e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	91	2,5	0,38	14	1,4	2,7	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

Sexta-Feira 20 de março

Sopa	Juliana (cenoura e couve-coração)	34	0,5	0,07	5,3	2,4	1,2	0,05
Prato	Massada (cotovelinho) de salmão e pescada [Contém: 1, 4 Pode conter: 2, 3, 9, 10, 11, 14]	116	4,4	0,8	12	1,9	6,7	0,14
Vegetariano	Massada de Cogumelos e Ervilhas [Contém: 1, 12 Pode conter: 3, 9, 10, 11]	74	2,1	0,34	8,8	2,4	3,9	0,15
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	Mousse de chocolate [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 12]	357	9,9	8,7	59	49	6,6	0,54
	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

