

Segunda-Feira 23 de março

Sopa	Creme de curgete	
Prato	Bolonhesa de atum e Massa esparguete	[Contém: 4, 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa esparguete	[Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]
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
41	0,7	0,12	6,4	2,4	1,4	0,08
146	6,6	0,9	11	1,9	10	0,25
94	1,7	0,26	14	1,4	4,8	0,07
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 24 de março

Sopa	Espinafres	
Prato	Tiras de peito de frango estufadas com cogumelos e Batata corada	[Contém: 12 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11]
Vegetariano	Estufado de tofu com cenoura e tomate e Batata corada	[Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10]
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]

37	0,6	0,08	5,0	2,4	1,6	0,08
123	4,8	0,8	9,3	0,9	10	0,21
126	7,2	1,1	8,5	1,3	6,4	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

Quarta-Feira 25 de março

Sopa	Feijão branco e nabo com rama	
Prato	Arroz de peixe (pescada e tintureira)	[Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]
Vegetariano	Arroz de grão com cenoura e espinafres	[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]

32	0,46	0,07	4,6	1,4	1,4	0,05
91	2,4	0,38	13	1,0	4,5	0,11
88	1,8	0,27	13	1,0	3,5	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

Quinta-Feira 26 de março

Sopa	Feijão-verde e abóbora	
Prato	Macarronada de carne de porco com cenoura e feijão encarnado	[Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, milho e ervilhas	[Contém: 1, 12 Pode conter: 3, 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]

40	0,7	0,12	6,5	2,1	1,2	0,07
101	4,3	1,1	9,7	1,8	5,4	0,10
84	2,3	0,38	10	2,5	4,4	0,26
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 27 de março

Sopa	Nabiça	
Prato	Perca de tomatada e Arroz branco	[Contém: 4]
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 de mistura, pré-embalado	[Contém: 1]

35	0,46	0,07	5,0	2,3	1,6	0,06
113	3,5	0,5	14	0,7	6,3	0,08
136	3,0	0,49	21	1,4	5,6	0,08
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

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

