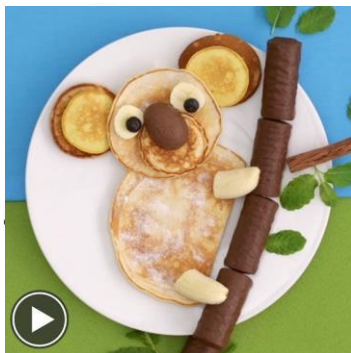


Município De Anadia

Semana de 01-09-23



2ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

3ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

4ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

5ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

6ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Couve
Bits de trango grelhados com arroz e salada de
alface, tomate e milho
Fruta da Época
Arroz de Lentilhas

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|---------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---|------|-----|---|---|----|---|----|-----|
| * | 281 | 67 | 3 | 0 | 9 | 2 | 2 | 0,1 |
| * | 1333 | 319 | 4 | 1 | 28 | 1 | 42 | 0,6 |
| | | | | | | | | |
| * | 753 | 180 | 4 | 1 | 32 | 1 | 4 | 1 |

Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremçoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco Casca Rija 13. Frutos Casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos
* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação o/ confeitão, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.

Município De Anadia

Semana de 04-09-23 a 08-09-23



2ª

3ª

4ª

5ª

6ª

Sopa **Abóbora**
Prato **Esparguete à Bolonhesa (mista) e Salada Mista (alfaca e cenoura)**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Bolonhesa de Soja Fina e Salada Mista**

Sopa **Brócolos**
Prato **Empadão (arroz) com Atum, e salada**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Arroz com Hambúrguer de Legumes**

Sopa **Legumes**
Prato **Rancho (porco, Grão, Massa, Cenoura, Couve) e salada**
Sobremesa **Gelatina**
Vegetariano **Macarronete com Legumes gratinados (grão, cenoura e curgete)**

Sopa **Couve-Flor e Feijão**
Prato **Paloco à brás e salada de alface, tomate e cenoura**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Salada de Batata, Soja, Cenoura e Feijão-Verde**

Sopa **Ervilhas**
Prato **Frango estufado com arroz e Salada Mista (alfaca e cenoura)**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Arroz com Lentilhas e Legumes Salteados**

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|---------------------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 232 | 56 | 2 | 0 | 8 | 2 | 1 | 0,1 |
| *1,2,4,5,7,10,11,14 | 856 | 207 | 4 | 1 | 34 | 2 | 6 | 0,1 |
| | | | | | | | | |
| *1,2,4 | 627 | 199 | 6 | 2 | 19 | 2 | 6 | 0 |

| | | | | | | | | |
|------|-----|-----|---|---|----|---|---|-----|
| * | 275 | 65 | 3 | 0 | 9 | 2 | 2 | 0,1 |
| *2,3 | 473 | 113 | 4 | 0 | 14 | 1 | 5 | 0,1 |
| | | | | | | | | |
| *1 | 920 | 59 | 5 | 1 | 33 | 3 | 7 | 0 |

| | | | | | | | | |
|--------|-----|-----|---|---|----|----|---|-----|
| * | 281 | 67 | 3 | 0 | 9 | 2 | 2 | 0,1 |
| *1,2 | 386 | 92 | 3 | 1 | 9 | 1 | 7 | 0,0 |
| * | 389 | 93 | 0 | 0 | 22 | 22 | 2 | 0,0 |
| *1,2,6 | 627 | 199 | 6 | 2 | 19 | 2 | 6 | 0,0 |

| | | | | | | | | |
|----------|-----|-----|---|---|----|---|---|-----|
| * | 281 | 67 | 3 | 0 | 9 | 2 | 2 | 0,1 |
| *1,2,3,6 | 360 | 88 | 2 | 1 | 9 | 1 | 7 | 0,0 |
| | | | | | | | | |
| *4 | 928 | 222 | 5 | 1 | 35 | 3 | 9 | 1 |

| | | | | | | | | |
|---|-----|-----|---|---|----|---|---|-----|
| * | 290 | 69 | 2 | 0 | 10 | 2 | 2 | 0,1 |
| * | 345 | 88 | 2 | 1 | 9 | 2 | 7 | 0,1 |
| | | | | | | | | |
| * | 627 | 199 | 6 | 2 | 19 | 2 | 6 | 0 |

Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DOSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação o/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.



Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

2ª

Sopa **Ervilhas**
Prato **Almondegas de Vitela com Macarrão e Salada**
Alface, Cenoura e Beterraba
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Macarrão com Lentilhas, Cenoura e Salada**

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|-------------------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 290 | 69 | 2 | 0 | 10 | 2 | 2 | 0,1 |
| *1,2,4,7,10,11,14 | 856 | 207 | 4 | 1 | 34 | 2 | 6 | 0,1 |
| | | | | | | | | |
| *1,2 | 627 | 199 | 6 | 2 | 19 | 2 | 6 | 0 |

3ª

Sopa **Hortaliça com Feijão**
Prato **Abrotea com Arroz de Couve e salada tomate e**
alfaca
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Ratatuille e Grão Estufado com Arroz**

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|-------------------------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 269 | 64 | 2 | 0 | 9 | 2 | 2 | 0,1 |
| *1,2,3,4,5,6,7,10,11,14 | 467 | 112 | 4 | 1 | 10 | 1 | 9 | 0,1 |
| | | | | | | | | |
| * | 935 | 223 | 7 | 2 | 29 | 0 | 9 | 0 |

4ª

Sopa **Cenoura**
Prato **Feijoada (carne de porco, feijão, couve, cenoura), Arroz**
Branco e salada
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Arroz de Feijão com Lombardo e Cenoura**

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|---------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 304 | 73 | 3 | 0 | 10 | 2 | 1 | 0,1 |
| * | 1840 | 439 | 12 | 3 | 41 | 6 | 41 | 0,7 |
| | | | | | | | | |
| * | 1378 | 329 | 8 | 1 | 46 | 6 | 18 | 0 |

5ª

Sopa **Macedónia de Legumes**
Prato **Massa com Peixe e salada mista**
Sobremesa **Gelatina**
Vegetariano **Grão Estufado com Massa, Cenoura e Feijão**
Verde

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|---------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 217 | 52 | 1 | 0 | 7 | 2 | 3 | 0,1 |
| *1,23 | 397 | 95 | 2 | 0 | 10 | 1 | 8 | 0,1 |
| * | 389 | 93 | 0 | 0 | 22 | 22 | 2 | 0,0 |
| *1,2 | 373 | 89 | 2 | 1 | 13 | 2 | 4 | 1 |

6ª

Sopa **Legumes**
Prato **Perna de peru estufadas com arroz e salada de**
alfaca, tomate e milho
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Arroz com Lentilhas e Ratatuille Estufado**

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|---------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 281 | 67 | 3 | 0 | 9 | 2 | 2 | 0,1 |
| * | 1333 | 319 | 4 | 1 | 28 | 1 | 42 | 0,6 |
| | | | | | | | | |
| * | 753 | 180 | 4 | 1 | 32 | 1 | 4 | 1 |

***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.

Município De Anadia

Semana de 18-09-23 a 22-09-23



Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DOSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

2ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Feijão Verde
Panados de Frango no Forno com Arroz de Cenoura e salada de Milho, tomate e beterraba
Fruta da Época
Estufado de Lentilhas, Cenoura e Arroz

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|-----------------------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 349 | 87 | 1 | 0 | 15 | 6 | 2 | 0,3 |
| *1,2,4,5,6,7,10,11,14 | 492 | 118 | 2 | 0 | 14 | 0 | 11 | 0,0 |
| * | 501 | 149 | 9 | 2 | 11 | 2 | 5 | 1 |

3ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Cenoura
Feijão-Frade com Atum, Batata, Cenoura e Ovo Rinado e salada
Fruta da Época
Salada de Feijão-Frade, Soja Grossa, Batata e Milho

| | | | | | | | | |
|------|-----|-----|---|---|----|---|---|-----|
| * | 304 | 73 | 3 | 0 | 10 | 2 | 1 | 0,1 |
| *2,3 | 473 | 113 | 4 | 0 | 14 | 1 | 5 | 0,1 |
| *4 | 920 | 59 | 5 | 1 | 33 | 3 | 7 | 0 |

4ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Lombardo
Massada de carnes (porco, trango, ervilhas e cenoura) e salada
Fruta da Época
Massa de Espargos, Ervilhas e Cenoura

| | | | | | | | | |
|------|------|-----|----|---|----|---|----|-----|
| * | 281 | 67 | 3 | 0 | 9 | 2 | 2 | 0,1 |
| *1,2 | 1580 | 377 | 13 | 3 | 29 | 1 | 34 | 0,6 |
| *1,2 | 501 | 149 | 9 | 2 | 11 | 2 | 5 | 1 |

5ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Creme de Grão com Espinafres
Pescada no forno com Arroz e salada mista
Fruta da Época
Empadão de Legumes e Soja

| | | | | | | | | |
|----------|------|-----|---|---|----|---|----|-----|
| * | 264 | 63 | 3 | 0 | 8 | 2 | 2 | 0,1 |
| *3 | 1461 | 349 | 8 | 1 | 40 | 7 | 32 | 0,9 |
| *1,2,4,6 | 1131 | 270 | 3 | 0 | 45 | 8 | 14 | 0 |

6ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Canja
Perna de Porco Assada com Massa e Salada de Alface e Beterraba
Fruta da Época
Massa com Cogumelos, Feijão e Couve

| | | | | | | | | |
|------|-----|-----|---|---|----|---|---|-----|
| * | 281 | 67 | 3 | 0 | 9 | 2 | 2 | 0,1 |
| *1,2 | 836 | 202 | 4 | 1 | 34 | 2 | 6 | 0,6 |
| *1,2 | 753 | 180 | 4 | 1 | 32 | 1 | 4 | 0 |

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremçoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos Casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.

Município De Anadia

Semana de 25-09-23 a 29-09-23



2ª

Sopa **Cenoura**
Prato **Nuggets de Frango no Forno com Arroz e salada mista**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Estufado de Cogumelos com Arroz de Feijão e Cenoura**

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|----------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 304 | 73 | 3 | 0 | 10 | 2 | 1 | 0,1 |
| *1,2,6,7 | 1845 | 471 | 18 | 3 | 59 | 4 | 16 | 0,3 |
| * | 1374 | 363 | 15 | 2 | 47 | 6 | 8 | 1 |

3ª

Sopa **Couve e Feijão Manteiga**
Prato **Filetes no forno com batata, feijão-verde, milho, cenoura e salada**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Seitan Estufado com Legumes**

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|---------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 275 | 65 | 3 | 0 | 9 | 2 | 2 | 0,1 |
| *2,3 | 361 | 86 | 2 | 0 | 12 | 2 | 6 | 0,1 |
| *1,4 | 753 | 180 | 4 | 1 | 32 | 1 | 4 | 1 |

4ª

Sopa **Legumes**
Prato **Chilli de Carne com alface, tomate e milho**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Arroz com Lentilhas e Ratatouille Estufado**

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|---------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 281 | 67 | 3 | 0 | 9 | 2 | 2 | 0,1 |
| * | 1333 | 319 | 4 | 1 | 28 | 1 | 42 | 0,6 |
| * | 753 | 180 | 4 | 1 | 32 | 1 | 4 | 1 |

5ª

Sopa **Espinafres**
Prato **Peixe com natas (Paloco) de tomate, alface, cenoura e nenino**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Massa de Grão Com Ervilhas e Cenoura**

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|---------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 264 | 63 | 3 | 0 | 8 | 2 | 2 | 0,1 |
| *2,3,6 | 389 | 93 | 0 | 0 | 22 | 22 | 2 | 0,0 |
| *1,2 | 1433 | 342 | 9 | 1 | 50 | 7 | 15 | 0,3 |

6ª

Sopa **Juliana**
Prato **Peru estufado com massa, alface, cenoura e tomate**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Hambúrguer de Quinoa com Cotovelinhos e Legumes**

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|---------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 318 | 76 | 3 | 0 | 11 | 2 | 2 | 0,1 |
| *1,2 | 1653 | 396 | 12 | 2 | 37 | 3 | 33 | 0,6 |
| *1,4 | 1953 | 467 | 19 | 2 | 62 | 4 | 10 | 1,5 |

Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.

Município De Anadia

Semana de 02-10-23 a 06-10-23



Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

2ª

Sopa **Cenoura**
Prato **Hambúrguer no Forno com Cotovelinhos, Salada de Beterraba e Alface**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Hambúrguer de Legumes com Cotovelinhos, Salada de Beterraba e Alface**

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|---------------------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 304 | 73 | 3 | 0 | 10 | 2 | 1 | 0,1 |
| *1,2,4,5,7,10,11,14 | 672 | 162 | 4 | 1 | 24 | 1 | 7 | 0,1 |
| *1,2,5,6 | 429 | 103 | 4 | 1 | 12 | 1 | 5 | 0,0 |

3ª

Sopa **Creme de Feijão com Espinafres**
Prato **Salada de Grao, Batata, Abrotea, Cenoura, Feijão-Verde, Ovo Salado e Salada**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Salada de Grão com Legumes e Tofu**

| | | | | | | | | |
|------|-----|-----|---|---|----|---|---|-----|
| * | 264 | 63 | 3 | 0 | 8 | 2 | 2 | 0,1 |
| *2,3 | 360 | 88 | 2 | 1 | 9 | 1 | 7 | 0,2 |
| *4 | 928 | 222 | 5 | 1 | 35 | 3 | 9 | 0 |

4ª

Sopa **Ervilhas**
Prato **Frango Assado com massa e Salada Mista (alface e cenoura)**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Massa com Soja e Legumes Salteados**

| | | | | | | | | |
|--------|-----|-----|---|---|----|---|---|-----|
| * | 290 | 69 | 2 | 0 | 10 | 2 | 2 | 0,1 |
| *1,2 | 345 | 88 | 2 | 1 | 9 | 2 | 7 | 0,1 |
| *1,2,4 | 627 | 199 | 6 | 2 | 19 | 2 | 6 | 0 |

5ª

Sopa **Feriado**
Prato **Feriado**
Sobremesa **Feriado**
Vegetariano **Feriado**

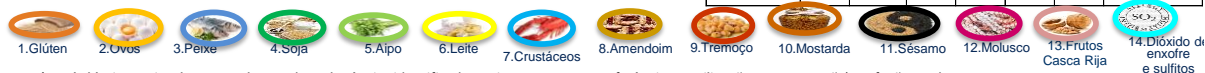
| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

6ª

Sopa **Couve-Flor**
Prato **Ovos Mexidos com Salsichas com arroz, Salada de Cenoura e Couve Roxa**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Massinhas com Seitan e Legumes**

| | | | | | | | | |
|------|------|-----|----|---|----|---|----|-----|
| * | 281 | 67 | 3 | 0 | 9 | 2 | 2 | 0,1 |
| *3 | 1653 | 396 | 12 | 2 | 37 | 3 | 33 | 0,6 |
| *1,4 | 1319 | 315 | 9 | 1 | 40 | 7 | 19 | 0 |

***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.



Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

2^a

Sopa
Prato **Bolonhesa de Atum com Salada Alface e Cenoura**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Massa de Grão com Legumes**

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|---------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 250 | 119 | 1 | 0 | 56 | 2 | 8 | 0,1 |
| *1,2 | 473 | 113 | 4 | 0 | 14 | 1 | 5 | 1,0 |
| | | | | | | | | |
| *1,2 | 373 | 89 | 2 | 1 | 13 | 2 | 4 | 0,0 |

3^a

Sopa
Prato **Massa à Lavrador** (carne de porco, feijão vermelho, cenoura, couve e massa) e salada
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Massa com Feijão e Legumes**

| | | | | | | | | |
|------|-----|-----|---|---|----|---|----|-----|
| * | 318 | 76 | 3 | 0 | 11 | 2 | 2 | 0,1 |
| *1,2 | 492 | 118 | 2 | 0 | 14 | 0 | 11 | 0,0 |
| | | | | | | | | |
| *1,2 | 501 | 149 | 9 | 2 | 11 | 2 | 5 | 0,5 |

4^a

Sopa
Prato **Douradinhos de Peixe com Arroz Alegre** (cenoura, ervilha e milho) e salada
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Lentilhas Estufadas, Cenoura, Ervilhas e Arroz**

| | | | | | | | | |
|--------|------|-----|---|---|----|---|----|-----|
| * | 290 | 69 | 2 | 0 | 10 | 2 | 2 | 0,1 |
| *1,2,3 | 1465 | 350 | 9 | 1 | 44 | 6 | 22 | 2,4 |
| | | | | | | | | |
| * | 1429 | 314 | 3 | 0 | 60 | 9 | 16 | 0,3 |

5^a

Sopa
Prato **Perninhas de Frango Assado com Esparguete e Salada Mista** (alface e tomate)
Sobremesa **Gelatina**
Vegetariano **Esparguete com Cogumelos e Legumes**

| | | | | | | | | |
|------|-----|-----|---|---|----|----|---|-----|
| * | 264 | 63 | 3 | 0 | 8 | 2 | 2 | 0,1 |
| *1,2 | 836 | 202 | 4 | 1 | 34 | 2 | 6 | 0,1 |
| * | 389 | 93 | 0 | 0 | 22 | 22 | 2 | 0,0 |
| *1,2 | 753 | 180 | 4 | 1 | 32 | 1 | 4 | 0,5 |

6^a

Sopa
Prato **Couve com Feijão**
Salada de Paloco (batata, feijão-verde, milho e cenoura) e salada
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Salada de Batata com Soja, Cenoura e Feijão Verde**

| | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|----|---|---|-----|
| * | 269 | 64 | 2 | 0 | 9 | 2 | 2 | 0,1 |
| *3 | 361 | 86 | 2 | 0 | 12 | 2 | 6 | 0,1 |
| | | | | | | | | |
| *4 | 627 | 199 | 6 | 2 | 19 | 2 | 6 | 0,0 |

***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.