

## ESCOLAS MUNICÍPIO DE ANADIA

### Semana de 01-04-24 a 05-04-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Feijão Verde	*	349	87	1	0	15	6	2	0,3
Prato	Bifinhos de Frango grelhados com Arroz de Cenoura e salada de Milho, tomate e beterraba	*	1072	257	7	2	35	2	16	0
Vegetariano	Estufado de Lentilhas, Cenoura e Arroz	*	501	149	9	2	11	2	5	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

3ª

Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
Prato	Feijão-Frade com Atum, Batata, Cenoura e Ovo Ripado e salada	*2,3	473	113	4	0	14	1	5	0,1
Vegetariano	Salada de Feijão-Frade, Soja Grossa, Batata e Milho	*4	920	59	5	1	33	3	7	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

4ª

Sopa	Lombardo	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Perna de Porco Assada com Massa e Salada de alface e beterraba	*1,2	1580	377	13	3	29	1	34	0,6
Vegetariano	Massa de Espargos, Ervilhas e Cenoura	*1,2	501	149	9	2	11	2	5	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

5ª

Sopa	Creme de Grão com Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Medalhões de Pescada no forno com batata, cenoura, feijão verde, milho e salada de couve roxa, alface e milho	*14	594	142	4	1	16	2	10	0,1
Vegetariano	Empadão de Legumes e Soja	*1,2,4,6	1131	270	3	0	45	8	14	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

6ª

Sopa	Couve-Flor	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Massada de carnes (porco, frango, ervilhas e cenoura) e salada	*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0,6
Vegetariano	Massa com Cogumelos, Feijão e Couve	*1,2	753	180	4	1	32	1	4	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Rescater).  
 Legenda: ALERG(alergénios), VE(energia kilojoules e kilocalorias), LIP(lipídios), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(açúcares), PRQ(proteínas), SAL(sal), g(gramas).

n.a.- não aplicável

#### 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: [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)

## ESCOLAS MUNICÍPIO DE ANADIA

### Semana de 08-04-24 a 12-04-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Ervilhas	*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
Prato	Almondegas de Vitela com Macarrão e Salada Alface, Cenoura e Beterraba	*1,2,4,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
Vegetariano	Macarrão com Lentilhas, Cenoura e Salada de Alface, cenoura e Beterraba	*1,2	627	199	6	2	19	2	6	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

3ª

Sopa	Hortaliça com Feijão	*	269	64	2	0	9	2	2	0,1
Prato	Red fish com batata, salada de cenoura, tomate e couve roxa	*3,14	927	194	4	1	26	1	11	0
Vegetariano	Ratatouille e Grão Estufado com Arroz	*	935	223	7	2	29	0	9	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

4ª

Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
Prato	Feijoada ( carne de porco, feijão, couve, cenoura), Arroz Branco e salada de	*14	1840	439	12	3	41	6	41	0,7
Vegetariano	Arroz de Feijão com Lombardo e Cenoura	*	1378	329	8	1	46	6	18	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

5ª

Sopa	Canja de galinha	1,2	670	190	8	2	36	2	26	0
Prato	Massa de Peixe e salada mista	*1,2,3,14	397	95	2	0	10	1	8	0,1
Vegetariano	Grão Estufado com Massa, Cenoura e Feijão verde	*1,2	373	89	2	1	13	2	4	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

6ª

Sopa	Legumes	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Pernas de frango estufadas com arroz e salada de alface, tomate e milho	*14	1333	319	4	1	28	1	42	0,6
Vegetariano	Arroz com Lentilhas e Ratatouille Estufado	*	753	180	4	1	32	1	4	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DOÇA Rescater).  
 Legenda: ALERGC(alergénios), VE(energia kilojoules e kilocalorias), LIP(lipídios), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(açúcares), PRO(proteínas), SAL(sal), g(gramas).

n.a.- não aplicável

#### 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: [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)

## ESCOLAS MUNICÍPIO DE ANADIA

### Semana de 15-04-24 a 19-04-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Alho-Francês	*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
Prato	Filete de Pescada com jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas), e salada de couve branca, tomate e alface	*3,14	526	128	6	2	11	1	8	0
Vegetariano	Arroz de Feijão, Cenoura e Milho	*	429	101	4	1	13	2	2	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

3ª

Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
Prato	Hambúrguer no Forno com Cotovelinhos, Salada de Beterraba e Alface	*1,2,4,5,7,10,11,14	672	162	4	1	24	1	7	0,1
Vegetariano	Hambúrguer de Legumes com Cotovelinhos, Salada de Beterraba e Alface	*1,2,5,6,14	429	103	4	1	12	1	5	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

4ª

Sopa	Creme de Feijão com Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Salada de Grão, Batata, Abrótea, Cenoura, Feijão- Verde com Ovo Ralado e salada	*2,3,14	360	88	2	1	9	1	7	0,2
Vegetariano	Salada de Grão com Legumes e Tofu	*4	928	222	5	1	35	3	9	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

5ª

Sopa	Ervilhas	*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
Prato	Perú estufado com massa e Salada Mista (alface e cenoura)	*1,2,14	345	88	2	1	9	2	7	0,1
Vegetariano	Massa com Soja e Legumes Salteados	*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0
Sobremesa	logurte natural ou de aroma	*6	305	73	2	1	10	10	4	0

6ª

Sopa	Couve-Flor	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Arroz de Pescada, Salada de Cenoura e Couve Roxa	*3	1653	396	12	2	37	3	33	0,6
Vegetariano	Massinhas com Seitan e Legumes	*1	1319	315	9	1	40	7	19	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

n.a.- não aplicável

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Rescater).  
 Legenda: ALERG (alergénios), VE (energia: kilojoules e kilocalorias), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PRO (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: [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)

# ESCOLAS MUNICÍPIO DE ANADIA

## Semana de 22-04-24 a 26-04-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Abóbora	*	232	56	2	0	8	2	1	0,1
Prato	Esparguete à Bolonhesa (vitela) e Salada Mista (alface e cenoura)	*1,2,4,5,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
Vegetariano	Bolonhesa de Soja Fina e Salada Mista	*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

3ª

Sopa	Brócolos	*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Atum com batata, cenoura, e ovo ralado com salada de cenoura tomate e couve roxa	*2,3	713	170	1	0	19	1	19	0
Vegetariano	Arroz com Hambúrguer de Legumes	*1	920	59	5	1	33	3	7	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

4ª

Sopa	Legumes	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Rancho (porco, Grão, Massa, Cenoura, Couve) e salada	*1,2,4,7,14	386	92	3	1	9	1	7	0
Vegetariano	Macarronete com Legumes gratinados (grão, cenoura e curgete)	*1,2,6	627	199	6	2	19	2	6	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

5ª

Sopa										
Prato	FERIADO									
Vegetariano										
Sobremesa										

6ª

Sopa	Ervilhas	*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
Prato	Arroz de Aves e Salada Mista (alface e cenoura)	*14	345	88	2	1	9	2	7	0,1
Vegetariano	Arroz com Lentilhas e Legumes Salteados	*	627	199	6	2	19	2	6	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

n.a.- não aplicável

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Rescater).  
 Legenda: ALERG (alergénios), VE (energia kilojoules e kilocalorias), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PRO (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: qualidade@rescater.pt

# ESCOLAS MUNICÍPIO DE ANADIA

## Semana de 29-04-24 a 03-05-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Juliana	*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
Prato	Massada de Peixe, Salada de Cenoura e Couve Roxa	*1,2,3	1653	396	12	2	37	3	33	0,6
Vegetariano	Hambúrguer de Quinoa com Cotovelinhos e Legumes	*1,4	1953	467	19	2	62	4	10	1,5
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

3ª

Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com legumes salteados e arroz com salada de tomate, cenoura	*	1072	257	7	2	35	2	16	0
Vegetariano	Estufado de Cogumelos com Arroz de Feijão e cenoura	*	1374	363	15	2	47	6	8	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

4ª

Sopa										
Prato	<b>DIA DO TRABALHADOR</b>									
Vegetariano										
Sobremesa										

5ª

Sopa	Legumes	*	281	67	3	0	9	2	2	
Prato	Chilli de Carne com alface, tomate e milho	*	1333	319	4	1	28	1	42	
Vegetariano	Arroz com Lentilhas e Ratatouille Estufado	*	753	180	4	1	32	1	4	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

6ª

Sopa	Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Filetes de pescada com puré, couve de bruxelas, feijão verde e cenoura cozida	*2,3,6	524	94	2	0	11	1	8	0
Vegetariano	Massa de Grão Com Ervilhas e Cenoura	*1,2	1433	342	9	1	50	7	15	0,3
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

n.a.- não aplicável

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Rescater).  
 Legenda: ALERG(alérgenos), VE(energia kilojoules e kilocalorias), LIP(lípidos), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(açúcares), PRC(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: [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)

# ESCOLAS MUNICÍPIO DE ANADIA

## Semana de 29-04-24 a 03-05-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Juliana	*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
Prato	Massada de Peixe, Salada de Cenoura e Couve Roxa	*1,2,3	1653	396	12	2	37	3	33	0,6
Vegetariano	Hambúrguer de Quinoa com Cotovelinhos e Legumes	*1,4	1953	467	19	2	62	4	10	1,5
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

3ª

Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com legumes salteados e arroz com salada de tomate, cenoura	*	1072	257	7	2	35	2	16	0
Vegetariano	Estufado de Cogumelos com Arroz de Feijão e cenoura	*	1374	363	15	2	47	6	8	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

4ª

Sopa										
Prato	<b>DIA DO TRABALHADOR</b>									
Vegetariano										
Sobremesa										

5ª

Sopa	Legumes	*	281	67	3	0	9	2	2	
Prato	Chilli de Carne com alface, tomate e milho	*	1333	319	4	1	28	1	42	
Vegetariano	Arroz com Lentilhas e Ratatouille Estufado	*	753	180	4	1	32	1	4	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

6ª

Sopa	Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Filetes de pescada com puré, couve de bruxelas, feijão verde e cenoura cozida	*2,3,6	524	94	2	0	11	1	8	0
Vegetariano	Massa de Grão Com Ervilhas e Cenoura	*1,2	1433	342	9	1	50	7	15	0,3
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

n.a.- não aplicável

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Rescater).  
 Legenda: ALERG(alérgenos), VE(energia kilojoules e kilocalorias), LIP(lípidos), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(açúcares), PRC(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: [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)



# ESCOLAS MUNICÍPIO DE ANADIA

## Semana de 06-05-24 a 10-05-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Legumes	*	250	119	1	0	56	2	8	0,1
Prato	Empadão (arroz ) com atum e salada	*1,2	473	113	4	0	14	1	5	0,1
Vegetariano	Massa de Grão com Legumes	*1,2	373	89	2	1	13	2	4	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

3ª

Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
Prato	Massa à Lavrador (carne de porco, feijão vermelho, cenoura, couve e massa) e salada	*1,2	492	118	2	0	14	0	11	0
Vegetariano	Arroz de Feijão e Legumes	*	486	141	8	2	10	2	5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

4ª

Sopa	Ervilhas	*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
Prato	Douradinhos de Peixe com arroz, cenoura, feijão verde, bróculos e lombardo cozido	*1,2,4,6	580	141	6	2	11	1	9	0
Vegetariano	Lentilhas Estufadas, Cenoura, Ervilhas e Arroz	*	1429	314	3	0	60	9	1	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

5ª

Sopa	Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Perninhas de Frango Ao com Esparguete e Salada Mista (alface e tomate)	*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0,1
Vegetariano	Esparguete com Cogumelos e Legumes	*1,2	753	180	4	1	32	1	4	0,5
Sobremesa	Mousse de chocolate	6	1802	143	13	12	72	59	7	0

6ª

Sopa	Couve-Flor e Feijão	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Bacalhau com natas	1,2,3,4,6,10,14	761	182	11	4	14	1	7	1,2
Vegetariano	Salada de Batata, Soja, Cenoura e Feijão-Verde	*4	928	222	5	1	35	3	9	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

n.a.- não aplicável

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Rescater).  
 Legenda: ALERG (alergénios), VE (energia kilojoules e kilocalorias), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PRO (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: qualidade@rescater.pt