

ESCOLAS MUNICÍPIO DE ANADIA

Semana de 03-06-2024 - 07-06-2024

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Creme de cenoura	*	184	44,01	0,7	0,09	8,19	3,25	1,24	0,13
Prato	Empadão de atum e arroz com salada de alface, tomate e cebola	*1,2,4,14	1147	274	9	0,9	17,6	17	13,8	0,75
Vegetariano	Seitan com arroz tricolor	*1	482	115,21	3,28	0,54	12,4	2,32	8,06	0,25
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

3ª

Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	*	171	40,78	0,76	0,13	6,93	2,43	1,52	0,07
Prato	Frango assado com massa com salada de tomate, milho e cenoura	*1,2	996	238	7,17	1,43	11,5	12,5	11,3	0,17
Vegetariano	Ervilhas estufadas com arroz	*1	866	206,75	3,7	0,58	32,9	17,8	9,21	0,14
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

4ª

Sopa	Espinafres	*	210	50,05	1,6	0,21	5,67	1,95	2,8	0,25
Prato	Salada russa com pescada e ovo com salada de alface, cenoura e milho	*2,3,14	987	235,7	8,55	3,92	9,98	1,46	8,18	1,04
Vegetariano	Legumes à brás	*1,2	1045	249,51	16,7	1,96	13,7	0,77	10,5	1,88
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

5ª

Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	*	186	44,41	1,17	0,14	5,54	2,38	2,68	0,08
Prato	Chilli de carne e arroz com salada de pepino, cenoura e tomate	*4,14	877	209,56	13,1	4,37	20,4	13,5	13,1	0,38
Vegetariano	Chilli de legumes com arroz	*4	509	121,54	4,18	0,59	13,3	12	5,97	0,21
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

6ª

Sopa	Cenoura com couve ripada	*	171	40,83	0,6	0,07	7,18	3,21	1,72	0,06
Prato	Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão verde com salada de alface, couve roxa e pepino	*3,14	574	137,19	2	0,5	8	2	5,6	0,28
Vegetariano	Jardineira de legumes	*	509	121,54	5	0,69	10	3	7,25	0,12
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 Euroresen).
 Legenda: ALERG(alergénios), VE(energia kilojoules e kilocalorias), LIP(lípidos), 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: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.

ESCOLAS DO MUNICÍPIO DE ANADIA

Semana de 10 a 14 de junho 2024

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa										
Prato										
Vegetariano	Feriado									
Sobremesa										

3ª

Sopa	Brócolos	*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Empadão arroz de atum com salada de tomate	*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, vitela, Grão, Massa, Cenoura, Couve)	*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	Alho-Francês	*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
Prato	Pescada à Brás com salada de tomate e cenoura	*1,2,3,14	1302	311	16,6	1,96	13,7	0,7	10,5	1,8
Vegetariano	Salada de batata, soja, cenoura e feijão verde	*4	330,8	79	2,9	0,4	8,04	2,08	4,79	0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	*	242/216	58/52	0,5/0	0,5/0	12,2/14	12,2/10	1,6/0	0,08/0

6ª

Sopa	Sopa de feijão branco com repolho	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Arroz de Aves com cogumelos e feijão verde	*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

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).

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: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.

ESCOLAS DO MUNICÍPIO DE ANADIA

Semana de 17 a 21 de junho 2024

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	Calamares com arroz , Salada de Cenoura e alface	*3,14	256	145	3,1	0,4	19	19	11	0,4
Vegetariano	Hambúrguer de Quinoa com Cotovelinhos e Legumes	*1,2,4	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 massa e legumes salteados	*1,2,14	1078	259	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	Couve e Feijão Manteiga	*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Meia desfeita de paloco salada de tomate e cenoura	*2,3,14	327	122	3,24	0,45	12,5	7,84	9,66	0,3
Vegetariano	Seitan Estufado com Legumes	*1	753	180	4	1	32	1	4	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

5ª

Sopa	Legumes	*	281	67	3	0	9	2	2	
Prato	Chilli de Carne com arroz branco e salada de alface	*14	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 batata, 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	Pudim flan ou 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 (DQSA Rescater).
 Legenda: ALERG(alergénios), VE(energia kilojoules e kilocalorias), LIP(lípidos), 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: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.

ESCOLAS DO MUNICÍPIO DE ANADIA

Semana de 24 a 28 de junho 2024

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	Hamburguer com esparguete e salada de alface	*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 assado com arroz, salada de cenoura, tomate.	*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,vitela, couve, cenoura), Arroz Branco	*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	salada de Peixe,ovo e macedonia de legumes	*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	logurte de aromas ou fruta da época	*6	532/216	78/52	1,5/0	1/0	12,8/14	11,8/10	3,4/0	0,1/0

6ª

Sopa	Lombardo	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Pernas de frango estufadas com ervilhas e cogumelos,arroz branco.	*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

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), 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: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.