

Segunda-Feira 26 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de cenoura com massinhas[Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	61	0,8	0,14	11	2,0	2,0	0,07
Prato	Almôndegas mistas (porco e vaca) estufadas e Arroz branco[Contém: 1, 6, 12]	136	6,5	2,0	13	0,9	5,7	0,45
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura	94	1,9	0,27	14	1,0	3,8	0,10
Salada	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
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 27 de outubro

Sopa	Abóbora com ervilhas	59	0,9	0,14	9,5	1,6	2,1	0,08
Prato	Massada de salmão e abrótea[Contém: 1, 4 Pode conter: 2, 3, 14]	113	4,3	0,8	12	1,7	6,6	0,13
Vegetariano	Feijão branco estufado com cenoura e couve lombarda e Massa cotovelinhos [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	86	1,4	0,22	12	1,5	4,4	0,09
Salada	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Gelatina vegetal e Fruta da época (3 variedades)[Pode conter: 7]	67	0,38	0,04	14	13	1,1	0,03
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado[Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira 28 de outubro

Sopa	Feijão encarnado com couve coração	45	0,6	0,08	6,6	1,9	2,6	0,06
Prato	Perna de frango no forno e Arroz de ervilhas[Pode conter: 9, 10, 11]	175	9,7	2,0	11	0,5	10	0,12
Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e Arroz de ervilhas[Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13]	132	5,0	0,9	14	0,7	7,3	0,26
Salada	Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
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 29 de outubro

Sopa	Creme de espinafres	45	1,0	0,16	6,2	1,5	1,9	0,12
Prato	Pescada (posta) gratinada, Batata cozida e Legumes cozidos (cenoura, couve-flor, feijão-verde)[Contém: 1, 4, 6, 7 Pode conter: 2, 3, 8, 9, 10, 11, 14]	90	1,9	0,35	12	1,7	6,1	0,12
Vegetariano	Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura, Batata cozida e Legumes cozidos (cenoura, couve-flor, feijão-verde)	69	0,31	0,05	11	1,4	4,0	0,07
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
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 30 de outubro

Sopa	Alho-francês	47	0,8	0,11	7,0	2,1	1,8	0,09
Prato	Massa à lavrador (vaca, porco, feijão vermelho, cenoura, couve lombarda e coração) [Contém: 1 Pode conter: 3]	106	5,0	1,5	7,0	1,4	7,9	0,07
Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho, cenoura, couve coração, tomate) [Contém: 1 Pode conter: 3]	75	1,6	0,24	11	1,4	4,5	0,06
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
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

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

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); ACS= Ac. Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).

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

