

Município de Murça

Semana de 27 de setembro a 01 de outubro de 2021



2ª

Sopa Feijão-Verde
Prato Almôndegas de Vitela com Massa e Salada Alface e Cenoura
Sobremesa Maça
Vegetariano Hambúrguer de Legumes com Macarrão Milho e Cenoura

*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
*1,2,4,5,7,10,11,14	672	162	4	1	24	1	7	0,1
*1,2	429	103	4	1	12	1	5	0,0

3ª

Sopa Abóbora
Prato Pescada (Forno) com Arroz e Salada Mista (couve roxa, alface e milho)
Sobremesa Pêra
Vegetariano Arroz de Feijão, Cenoura e Salada Mista

*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
*1,2,3,4,5,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*	429	101	4	1	13	2	2	0

4ª

Sopa Brócolos e Feijão Manteiga
Prato Rancho
Sobremesa Gelatina
Vegetariano Esparguete com Cogumelos e Salada de Alface e Tomate

*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
*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0,1
*1,2	753	180	4	1	32	1	4	1

5ª

Sopa Couve-Flor e Courgete
Prato Rissois de pescada com arros de feijão
Sobremesa Laranja
Vegetariano Salada de Batata, Soja Grossa, Feijão frade, Legumes e Ovo

*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
*2,3	473	113	4	0	14	1	5	0,1
*2,4	928	222	5	1	35	3	9	0

6ª

Sopa Espinafres
Prato Arroz de Aves (frango e peru) e Salada (tomate, cenoura e alface)
Sobremesa Banana
Vegetariano Arroz de Espargos, 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
*	1738	415	10	2	40	1	41	0,5
*	501	149	9	2	11	2	5	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



* 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.