

Município de Murça

Semana de 04 a 08 de outubro de 2021



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 Hambúrguer no Forno com Cotovelinhos Milho e Cenoura
Sobremesa Iogurte
Vegetariano Cotovelinhos com Lentilhas, Cenoura e Salada de Alface

3ª

Sopa
Prato **Feriado**
Sobremesa
Vegetariano

4ª

Sopa Hortaliça com Feijão
Prato Cubinhos de carne (porco) com Massa Alface e cenoura
Sobremesa Maça
Vegetariano Massa com Legumes Salteados (ervilhas, cenoura e curgete)

5ª

Sopa Macedónia de Legumes
Prato Arroz de frango no forno e Salada Mista (alface e tomate)
Sobremesa Pêra
Vegetariano Esparguete com Cogumelos e Legumes

6ª

Sopa Creme de Legumes
Prato Salada de Grão com Paloco, Cenoura, Batata, feijão verde e Ovo Ripado
Sobremesa Gelatina
Vegetariano Grão Estufado com Batata, Cenoura e Ovo Ripado

*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
*	269	64	2	0	9	2	2	0,1
*1,2	386	92	3	1	9	1	7	0,0
*1,2	627	199	6	2	19	2	6	0,0
*	217	52	1	0	7	2	3	0,1
*	836	202	4	1	34	2	6	0,1
*1,2	753	180	4	1	32	1	4	1
*	250	119	1	0	56	2	8	0,1
*2,3	397	95	2	0	10	1	8	0,1
*2	373	89	2	1	13	2	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.