

Município de Murça

Semana de 02 a 05 de novembro de 2021



2ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Feriado

3ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Creme de Grão com Espinafres
Barrinhas de peixe no forno com arroz de ervilhas com Salada Alface e Cenoura
Maça
Arroa de grão com legumes

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*2,3	473	113	4	0	14	1	5	0,1
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0

4ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Ervilhas
Massa à Lavrador (carne de porco, feijão vermelho, cenoura couve e massa)
Gelatina
Massa de Soja Fina e Salada Mista

*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*1,2	492	118	2	0	14	0	11	0,0
*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0

5ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Alho-Francês
Salada Russa de atum (batata, feijão-verde, milho e cenoura)
laranja
Salada Russa (ovo, batata, feijão-verde, milho e cenoura)

*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
*3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
*1,2	501	149	9	2	11	2	5	1

6ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Espinafres
Carne assada com esparguete e Salada Mista (cenoura e alface)
pêssego
Esparguete com cogumelos e legumes

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*4	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



1. Glúten
2. Ovos
3. Peixe
4. Soja
5. Aipo
6. Leite
7. Crustáceos
8. Amendoim
9. Tremçoço
10. Mostarda
11. Sésamo
12. Molusco
13. Frutos Casca Rija
14. Dióxido de enxofre e sulfitos

* 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.