

Município de Murça

Semana de 10 a 14 de janeiro 2022



2ª

Sopa Couve-Flor e Courgete
Prato Nuggets de Frango no Forno com Arroz de Milho, Ervilhas e Cenoura
Sobremesa Maça
Vegetariano Legumes com Arroz Milho e Cenoura e Lentilhas

*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
*1,2,4,6,7	1845	471	18	3	59	4	16	0,3
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	429	103	4	1	12	1	5	0,0

3ª

Sopa Alho-Francês
Prato Salada Russa de Peixe (batata, feijão-verde, milho e cenoura)
Sobremesa Clementina
Vegetariano 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

4ª

Sopa Feijão Verde
Prato Almôndegas de Vitela com arroz e Salada Alfaca e Cenoura
Sobremesa Pêra
Vegetariano Estufado de Cogumelos com arroz de Milho e Cenoura

*	349	87	1	0	15	6	2	0,3
*1,2,4,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*1,2	1374	363	15	2	47	6	8	1

5ª

Sopa Alho-Francês
Prato Bolonhesa de atum
Sobremesa Pêra
Vegetariano Bolonhesa de soja

*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
*1,2,3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
*1,2,4	501	149	9	2	11	2	5	1

6ª

Sopa Cenoura
Prato Chilli com Arroz Branco
Sobremesa Gelatina
Vegetariano Chilli Vegetariano de legumes e com Arroz Branco

*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*1,4	2811	672	33	9	54	2	36	0,6
*4	324	771	16	2	95	12	57	0

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. Tremeço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco Casca Rija 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.