

Município de Murça

Semana de 31 de janeiro a 05 de fevereiro



2ª

Sopa Feijão Verde
Prato Esparguete à bolonhesa
Sobremesa Pêra
Vegetariano Estufado de Cogumelos com esparguete de Milho e Cenoura

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	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

3ª

Sopa Creme de Abóbora com Espinafres
Prato Redfish no forno com batata
Sobremesa Maçã Golden
Vegetariano Legumes à brás

*	317	76	2	0	12	3	3	0,6
*	28111	672	33	9	54	2	36	0,5
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	324	771	16	2	95	12	57	0

4ª

Sopa Ervilhas
Prato Feijoada(carne porco,arroz,feijão, cenoura e couve)
Sobremesa Gelatina
Vegetariano Feijão Estufado com Cogumelos e Massa

*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*1,2	345	88	2	1	9	2	7	0,1
*1,2	321	76	3	0	9	2	4	1

5ª

Sopa Alho-Francês
Prato Douradinhos com arroz de tomate
Sobremesa laranja
Vegetariano Arroz de tomate com ovos mexidos

*	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 Espinafres
Prato Frango assado com esparguete e Salada Mista (cenoura e alface)
Sobremesa Maça
Vegetariano Esparguete estufado com legumes e cogumelos

*	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

*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. Tremço 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/ confecção, 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.