

Município de Murça

Semana de 14 a 18 de março de 2022



2ª

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

*	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 Creme de Grão com Espinafres
Prato Filetes de Pescada com massada de feijão
Sobremesa Gelatina
Vegetariano Bolonhesa de Soja Fina e Salada Mista

*	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 Ervilhas
Prato Rancho (carne porco, massa, grão, cenoura e couve)
Sobremesa Fruta
Vegetariano Grão 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

Couve-Flor
Esparguete à Bolonhesa (vitela) e Salada Mista (alface e cenoura)
Fruta
Estufado de Lentilhas, Cenoura e Arroz

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*1,2,4,5,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*	501	149	9	2	11	2	5	1

6ª

Sopa Feijão-Verde
Prato Rissois de Pescada com Arroz (ervilhas, cenoura e milho)
Sobremesa Fruta
Vegetariano Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz

*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*2	935	223	7	2	29	0	9	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 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.