

# Município de Murça

Semana de 21 a 25 de março de 2022



2ª

3ª

4ª

5ª

6ª

Sopa Feijão-Verde  
Prato Almôndegas de Vitela com Macarrão e Salada  
Alface e Cenoura  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Hambúrguer de Legumes com Macarrão Milho e  
Cenoura

Sopa Abóbora  
Prato Douradinhos de Pescada (Forno) com Arroz e  
Salada Mista (couve roxa, alface e milho)  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Arroz de Feijão, Cenoura e Salada Mista

Sopa Brócolos e Feijão Manteiga  
Prato Jardineira de frango  
Sobremesa Fruta  
Vegetariano Esparguete com Cogumelos e Salada de Alface e  
Tomate

Sopa Legumes  
Prato Pá de porco assada com arroz e batata frita  
Sobremesa Gelatina  
Vegetariano Ovos mexidos com arroz

Sopa Couve-Flor e Courgete  
Prato Feijão frade com Atum, Batata, Cenoura e Ovo  
Ralado  
Sobremesa Gelatina  
Vegetariano Salada de Batata, Soja Grossa, Feijão frade,  
Legumes e Ovo

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
*1,2,4,5,7,10,11,14	672	162	4	1	24	1	7	0,1
*1,2	429	103	4	1	12	1	5	0,0
*	232	56	2	0	8	2	1	0,1
*1,2,3,4,5,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*	429	101	4	1	13	2	2	0
*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0,1
*1,2	753	180	4	1	32	1	4	1
*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*	473	113	4	0	14	1	5	0,1
*	928	222	5	1	35	3	9	0
*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*2,3	473	113	4	0	14	1	5	0,1
*2,4	928	222	5	1	35	3	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).



\* 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](mailto:nutricao@rescater.pt) ou [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt).