

Município de Murça

Semana de 20 a 24 de setembro de 2021



2ª

Sopa	Couve-Flor	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Esparguete à Bolonhese (vitela) e Salada Mista (alface e cenoura)	*1,2,4,5,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
Sobremesa	pêra									
Vegetariano	Estufado de Lentilhas, Cenoura e Arroz	*	501	149	9	2	11	2	5	1

3ª

Sopa	Creme de Grão com Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Barrinhas de peixe no forno com arroz de tomate com Salada Alface e Cenoura	*2,3	473	113	4	0	14	1	5	0,1
Sobremesa	Maça	*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
Vegetariano	Bolonhese de Soja Fina e Salada Mista	*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0

4ª

Sopa	Ervilhas	*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
Prato	Massa à Lavrador (carne de porco, feijão vermelho, cenoura couve e massa)	*1,2	492	118	2	0	14	0	11	0,0
Sobremesa	Gelatina									
Vegetariano	Arroz de Grão com legumes	*2	373	89	2	1	13	2	4	1

5ª

Sopa	Alho-Francês	*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
Prato	Salada Russa de atum (batata, feijão-verde, milho e cenoura)	*3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
Sobremesa	laranja									
Vegetariano	Massa com Feijão e Legumes	*1,2	501	149	9	2	11	2	5	1

6ª

Sopa	Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Frango assado com esparguete e Salada Mista (cenoura e alface)	*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
Sobremesa	pêssego									
Vegetariano	Salada Russa de Tofu	*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.