



2ª

Sopa	Creme de Legumes
Prato	Tirinhas de Porco Estufadas com Massa e Salada (beterraba, cenoura e milho)
Sobremesa	Pêra
Vegetariano	Massa com Salteada Soja e Legumes Chineses

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	250	119	1	0	56	2	8	0,1
*1,2	1580	377	13	3	28	2	33	1
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*1,2,4,6,12	1072	256	8	5	35	6	8	0

3ª

Sopa	Creme de Abóbora com Espinafres
Prato	Redfish no forno com batata
Sobremesa	Maçã Golden
Vegetariano	Chilli de Vegetais com Arroz Branco

*	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	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

5ª

Sopa	Espinafres
Prato	Salada Russa de Atum (batata, feijão-verde, milho e cenoura)
Sobremesa	Laranja
Vegetariano	Salada de Batata com Soja, Cenoura e Feijão Verde

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
*4	627	199	6	2	19	2	6	0

6ª

Sopa	Couve com Feijão
Prato	Jardineira de frango
Sobremesa	Banana
Vegetariano	Massa com Feijão e cogumelos

*	269	64	2	0	9	2	2	0,1
*	345	88	2	1	9	2	7	0,1
*1,2	766	203	6	2	19	2	6	0

***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 sulfites
* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ 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.