

Município de Murça

Semana de 18 a 22 de outubro 2021



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).



2ª

Sopa Creme de Legumes
Prato Arroz Recheado (carne Vitela) Alface e cenoura
Sobremesa Maça vermelha
Vegetariano Arroz Recheado de Legumes Chineses e Lentilhas

*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
*1,4,6,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*1,6,12	1072	256	8	5	35	6	8	0

3ª

Sopa Juliana
Prato Feijão frade com Atum, Batata, Cenoura e ovo ralado
Sobremesa Pêra
Vegetariano Feijão Frade com Ovo e Legumes

*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
*2,3	473	113	4	0	14	1	5	0,1
*2	928	222	5	1	35	3	9	0

4ª

Sopa Couve
Prato Hambúrguer no Forno com Cotovelinhos Milho e Cenoura
Sobremesa Maça verde
Vegetariano Estufado de Cogumelos com Cotovelinhos de Milho e Cenoura

*	314	81	2	0	13	4	3	0,1
*1,2,4,5,7,10,11,14	672	162	4	1	24	1	7	0,1
*1,2	1374	363	15	2	47	6	8	1

5ª

Sopa Caldo Verde
Prato Perna de Porco no Forno Assada com Arroz (ervilhas, cenoura)
Sobremesa Laranja
Vegetariano Arroz de Espargos, Ervilhas e Cenoura

*	314	81	2	0	13	4	3	0,1
*	1580	377	13	3	29	1	34	0,6
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	501	149	9	2	11	2	5	1

6ª

Sopa Creme de Abóbora com Espinafres
Prato Salada de Legumes (batata, cenoura e feijão verde) COM salmão
Sobremesa Gelatina
Vegetariano Jardineira de Cogumelos com Legumes

*	317	76	2	0	12	3	3	0,6
*3	1322	316	8	1	28	7	30	0,7
*	2261	540	16	3	73	9	24	0

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



* 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.