



2ª

Sopa Feijão Verde
Prato Almôndegas de Vitela com Macarrão e Salada
Alface e Cenoura
Sobremesa Pêra
Vegetariano Estufado de Cogumelos com Macarrão de Milho e Cenoura

3ª

Sopa Espinafres
Prato Peixe à brás
Sobremesa Maça
Vegetariano Jardineira de Cogumelos Com Ervilhas e Cenoura

4ª

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

5ª

Sopa Cenoura
Prato Chilli com Arroz Branco
Sobremesa Gelatina
Vegetariano Chilli Vegetariano de Soja e com Arroz Branco

6ª

Sopa Creme de Grão com Espinafres
Prato Medalhões de Abrótea Estufada com Batata e Jardineira de Legumes
Sobremesa Laranja
Vegetariano Legumes Salteados com Cuscus

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	349	87	1	0	15	6	2	0,3
*1,2,4,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*1,2	1374	363	15	2	47	6	8	1
*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*2,3,6	1461	349	8	1	40	7	32	0,9
*	1433	342	9	1	50	7	15	0,3
*	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
*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*1,4	2811	672	33	9	54	2	36	0,6
*4	324	771	16	2	95	12	57	0
*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*3	1461	349	8	1	40	7	32	0,9
*1,2	1131	270	3	0	45	8	14	0
*	1378	329	8	1	46	6	18	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 podem causar alergia ou intolerância



* 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.