

# Município de Murça

Semana de 22 a 26 de novembro de 2021



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

*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

3ª

Sopa Creme de Abóbora com Espinafres  
Prato Redfish no forno com batata  
Sobremesa Maçã Golden  
Vegetariano Legumes à brás

*	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 Feijão 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 Alho-Francês  
Prato Salada Russa de atum (batata, feijão-verde, milho e cenoura)  
Sobremesa laranja  
Vegetariano Salada Russa de soja (batata, feijão-verde, milho e cenoura)

*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
*3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
*1,2	501	149	9	2	11	2	5	1

6ª

Sopa Espinafres  
Prato Frango assado com esparguete e Salada Mista (cenoura e alface)  
Sobremesa pêssego  
Vegetariano Esparguete estufado com legumes e cogumelos

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*4	501	149	9	2	11	2	5	1

### \*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/ 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).