



2ª

Sopa Ervilhas
Prato Hambúrguer no Forno com Cotovelinhos Milho e Cenoura
Sobremesa Clementina
Vegetariano Cotovelinhos com Lentilhas, Cenoura e Salada de Alface

3ª

Sopa Creme de Legumes
Prato Salada de Grão com Paloco, Cenoura, Batata, feijão verde e Ovo Ripado
Sobremesa Gelatina
Vegetariano Grão Estufado com Batata, Cenoura e Ovo Ribado

4ª

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

5ª

Sopa Alho-Francês
Prato Salada Russa de atum (batata, feijão frade e cenoura)
Sobremesa laranja
Vegetariano Salada russa com legumes e ovo cozido

6ª

Sopa Cenoura
Prato Massa a Lavrador
Sobremesa Gelatina
Vegetariano Massa de Soja e feijão

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*1,2,4,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*1,2	627	199	6	2	19	2	6	0
*	250	119	1	0	56	2	8	0,1
*2,3	397	95	2	0	10	1	8	0,1
*2	373	89	2	1	13	2	4	1
*	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
*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
*3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
*2	501	149	9	2	11	2	5	1
*	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

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**



* 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.