

Município de Murça

Semana de 07 a 11 de fevereiro de 2022



2ª

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

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	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

3ª

Sopa Creme de Abóbora com Espinafres
Prato Salada de Legumes(batata,cenoura e feijão verde) COM Pescada
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

4ª

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

*	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

5ª

Sopa Cenoura
Prato Filetes de pescada no forno com arroz de feijão
Sobremesa Laranja
Vegetariano Legumes Salteados com Cuscus

*	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

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

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.