

Município de Murça

Semana de 04 a 08 de abril de 2022



2ª

Sopa Feijão-Verde
Prato Barrinhas de Pescada com Arroz (ervilhas, cenoura e milho)
Sobremesa Fruta
Vegetariano Ovos Escalfados com Ervilhas e Arroz

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*2	935	223	7	2	29	0	9	0

3ª

Sopa Couve e Feijão Manteiga
Prato Frango assado com Massa e Salada (tomate, couve roxa e cenoura)
Sobremesa Fruta
Vegetariano Ervilhas com ovos escalfados

*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
*1,2	1333	319	4	1	28	1	42	0,6
*1,2,4	753	180	4	1	32	1	4	1

4ª

Sopa Espinafres
Prato Jardineira de Atum (batata, feijão-verde, milho e cenoura)
Sobremesa Fruta
Vegetariano Salada de Batata com Soja, Cenoura e Feijão Verde

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
*4	627	199	6	2	19	2	6	0

5ª

Sopa Cenoura
Prato Chilli com Arroz Branco
Sobremesa Pudim de Baunilha
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
*6	414	99	4	2	12	12	5	0,1
*4	324	771	16	2	95	12	57	0

6ª

Sopa Creme de Abóbora com Espinafres
Prato Salada de Legumes (batata, cenoura e feijão verde) com Peixe
Sobremesa Iogurte
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



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremço 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 ou qualidade@rescater.pt.