




Nome da UO	SEMANA 4				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Abóbora com feijão-verde	Panadinhos de tofu ⁴ no forno com massa ^{1,4,10} e tomate	Fruta da Época	Panados ⁴ sem glúten ou outro conduto	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros) 2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce A água é a única bebida servida
Terça-feira	Creme de alface	Feijoada Vegetariana (Feijão encarnado, cenoura, repolho) com arroz branco	Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Creme de feijão encarnado	Salada de batata com feijão-verde e grão-de-bico com legumes cozidos (espinafres, couve-flor e curgete)	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Cenoura com couve-coração	Strogonoff de soja ⁴ com massa ^{1,4,10} esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Sexta-feira	Grão com espinafres	Pataniscas ¹ vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão vermelho	Fruta da Época/Sobremesa ⁴ Doce	Utilizar farinha sem glúten	

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

Alergénios:

-  Glúten (1);
-  Ovos (2);
-  Peixe (3);
-  Soja (4);
-  Aipo (5);
-  Leite (6);
-  Crustáceos (7);
-  Amendoins (8);
-  Tremçoos (9);
-  Mostarda (10);
-  Sésamo (11);
-  Moluscos (12);
-  Frutos de casca rija (13);
-  Sulfites (14).

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AGS= Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).
 A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.
 E-mail: nutricao@rescater.pt/qualidade@rescater.pt