


Nome da UO	SEMANA 5				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
<b>Segunda-feira</b>	Creme de curgete e ervilha	Bolonhesa de lentilhas com massa <sup>1,4,10</sup> esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	<b>Salada de legumes crus</b> (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) <b>ou cozidos/salteados</b> (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) <b>2 variedades de fruta</b> mesmo nos dias de sobremesa doce <b>A água é a única bebida servida</b>
<b>Terça-feira</b>	Cenoura	Caldeirada de tofu <sup>4</sup> (batata às rodelas e tofu)	Sobremesa <sup>4</sup> Doce/Fruta da Época	Idêntico	
<b>Quarta -feira</b>	Feijão branco com abóbora	Hamburguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flôr, milho, feijão verde, cebola, batata e pimento) com couscus <sup>1,4,10</sup>	Fruta da Época	Massa sem glúten	
<b>Quinta-feira</b>	Creme de alho-francês e cenoura	Empadão de arroz com feijão preto, cogumelos e milho	Fruta da Época	Idêntico	
<b>Sexta-feira</b>	Tomate e espinafres	Seitan <sup>1,4</sup> estufado com cenoura, ervilhas e massa	Fruta da Época	Massa 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](mailto:nutricao@rescater.pt)/[qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)