

2<sup>a</sup>

Sopa Couve-galega  
Prato Almôndegas de tomatada no forno com massa  
Hortícolas Salada de alface, tomate e cenoura  
Sobremesa Maçã, laranja ou pêra

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	179	43	1	0	7	2	1	0
*2,3,6	383	91	2	0	9	1	9	0
*	112	29	2	0	2	2	2	0
*	217	52	0	0	12	12	1	0

3<sup>a</sup>

Sopa Creme de alface  
Prato Rissois de pescada no forno com arroz de tomate  
Hortícolas Couve-lombarda, couve-flor e brócolos salteados  
Sobremesa fruta (pêra, laranja ou maçã)

*	175	44	1	0	7	2	1	0
*1,3	274	65	1	0	7	1	7	0
*	112	29	2	0	2	2	2	0
*	217	52	0	0	12	12	1	0

4<sup>a</sup>

Sopa Brócolos  
Prato Massa à lavrador  
Hortícolas Salada de couve-roxa, couve-branca e tomate  
Sobremesa Banana, pêra ou kiwi

*	177	41	1	0	7	2	2	0
*	672	162	4	1	24	1	7	0,1
*	112	29	2	0	2	2	2	0
*	217	52	0	0	12	12	1	0

5<sup>a</sup>

Sopa Ervilha, cenoura e feijão-verde  
Prato Pescada no forno com batata, ervilha, cenoura e batata  
Hortícolas Couve-de-bruxelas, feijão-verde e cenoura cozidos  
Sobremesa Maçã, laranja ou pêra

*	183	92	1	0	7	2	2	0
*3,7	341	82	1	0	10	1	8	0
*	112	29	2	0	2	2	2	0
*	217	52	0	0	12	12	1	0

6<sup>a</sup>

Sopa Juliana (cenoura e couve-branca)  
Prato Coxinha de frango no forno com Massa  
Hortícolas Rodelas de cenoura, brócolos e cubos de nabo cozidos  
Sobremesa Laranja, maçã vermelha ou banana

*	183	44	1	0	7	2	1	0
*1	1581	378	4	1	70	3	12	0
*	112	29	2	0	2	2	2	0
*	217	52	0	0	12	12	1	0

Declaração Nutricional p/ val. médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação dos fornecedores (DQSA). O valor nutricional estimado dos hortícolas e da sobremesa são valores médios dos hortícolas/ frutas em cru.

Legenda: VE(valor energético), LIP(lípidos), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(açúcares), PROT(proteínas)

### \*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. Tremçoço 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 o/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: [nutricao@rescater.pt](mailto:nutricao@rescater.pt) ou [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt).

# Município de Albergaria a Velha

Semana de 13 a 17 de março de 2023



2ª

Sopa Creme de Abóbora  
Prato Esparguete à bolonhesa  
Hortícolas Couve-lombarda, courgette e brócolos salteados  
Sobremesa Maçã, laranja ou pêra

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	185	44	1	0	7	2	2	0
*1	2090	500	11	4	74	4	23	2
*	112	29	2	0	2	2	2	0
*	217	52	0	0	12	12	1	0/0

3ª

Sopa Feijão-branco com nabiça  
Prato Filete de pescada com arroz  
Hortícolas Couve-de-bruxelas, feijão-verde e cenoura cozidos  
Sobremesa Gelatina de morango/fruta (Maçã, perá ou laranja)

*	316	76	1	0	12	2	4	0
*3	713	170	1	0	19	1	19	0
*	112	29	2	0	2	2	2	0
*2,6/*	217/1751	52/419	0/15	0/15	12/53	12/40	1/12	0

4ª

Sopa Sopa de alface cortada em juliana  
Prato Coxinha de frango assadas com massa  
Hortícolas Salada de couve-roxa, couve-branca e tomate  
Sobremesa Laranja, maçã ou pêra

*	175	44	1	0	7	2	1	0
*1	1581	378	4	1	70	3	12	0
*	112	29	2	0	2	2	2	0
*	217	52	0	0	12	12	1	0/0

5ª

Sopa Couve-lombarda  
Prato Paloco à brás  
Hortícolas Salada de tomate, cenoura e beterraba  
Sobremesa Maçã, laranja ou pêra

*	175	42	1	0	7	2	1	0
*1	2090	500	11	4	74	4	23	0
*	112	29	2	0	2	2	2	0
*	217	52	0	0	12	12	1	0

6ª

Sopa Cenoura  
Prato Feijoada (carne de porco, feijão, couve, ervilha e arroz)  
Hortícolas Salada de tomate, alface e couve-branca  
Sobremesa Maçã, pêra ou laranja

*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*1,2,6,7	1845	471	18	3	59	4	16	0,3
*	112	29	2	0	2	2	2	0
*	217	52	0	0	12	12	1	0

Declaração Nutricional p/ val. médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). O valor nutricional estimado dos hortícolas e da sobremesa são valores médios dos hortícolas/ frutas em cru.

Legenda: VE(valor energético), LIP(lípidos), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(açúcares), PROT(proteínas)

## \*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 o/ 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.

2ª

Sopa Agrião  
Prato Douradinhos de Peixe ( abrótea) no Forno com arroz  
Hortícolas Cubos de beringela e courgette salteados com lâminas de alho  
Sobremesa Laranja, maçã ou pêra

*Alerg.	VE	(kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	170		41	1	0	6	2	2	0
*3	713		170	1	0	19	1	19	0
*	112		29	2	0	2	2	2	0
*	217		52	0	0	12	12	1	0

3ª

Sopa Alface  
Prato Febras de cebolada com massa, cenoura, couve roxa e alface  
Hortícolas Cenoura, couve roxa e alface  
Sobremesa Fruta da época

*	175		44	1	0	7	2	1	0
*1,2	692		165	2	0	27	1	9	0
*	177		42	0	0	9	9	1	0,0
*	177		42	0	0	9	9	1	0,0

4ª

Sopa Couve-lombarda  
Prato Salada de feijão-frade com atum e ovo  
Hortícolas Salada de tomate, cenoura e beterraba  
Sobremesa Gelatina / Fruta (banana, kiwi e maçã)

*	175		42	1	0	7	2	1	0
*2,3	746		179	3	0	30	1	6	0
*	112		29	2	0	2	2	2	0
*2,6/*	217/1561		52/373	0/1	0/0	12/82	12/82	1/9	0
*	173		41	1	0	6	2	1	0
*	356		85	2	0	2	1	16	0
*	112		29	2	0	2	2	2	0
*	217		52	0	0	12	12	1	0

5ª

Sopa Abóbora com espinafres  
Prato Arroz de aves  
Hortícolas Salada de tomate, alface e cenoura  
Sobremesa Maçã, laranja ou pêra

*	254		61	1	0	10	2	3	0
*3	657		157	2	0	23	1	11	0
*	112		29	2	0	2	2	2	0
*	177		42	0	0	9	9	1	0,0

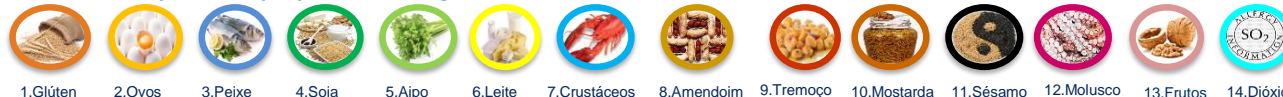
6ª

Sopa Feijão-frade com penca  
Prato Postinha de solha com batata assada  
Hortícolas Couve-lombarda, couve-flor e brócolos salteados  
Sobremesa Fruta da época

Declaração Nutricional p/ val. médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). O valor nutricional estimado dos hortícolas e da sobremesa são valores médios dos hortícolas/ frutas em cru.

Legenda: VE(valor energético), LIP(lípidos), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(açúcares), PROT(proteínas)

### \*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.

2ª

Sopa Couve-galega  
Prato Hambúrguer no forno com arroz  
Hortícolas Salada de alface, tomate e cenoura  
Sobremesa Maçã, laranja ou pêra

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	179	43	1	0	7	2	1	0
*2,3,6	383	91	2	0	9	1	9	0
*	112	29	2	0	2	2	2	0
*	217	52	0	0	12	12	1	0

3ª

Sopa Alho-francês  
Prato Salada de cavala (salteado de batata, cavala , ovo)  
Hortícolas Salada de couve-roxa, couve-branca e tomate  
Sobremesa Maçã cozida simples/ Fruta crua (banana, pêra ou kiwi)

*	180	45	1	0	7	2	1	0
*2,3	489	117	5	1	12	1	6	0
*	112	29	2	0	2	2	2	0
*	217	52	0	0	12	12	1	0

4ª

Sopa Creme de Brócolos  
Prato Perna de Porco Assada com Massa  
Hortícolas Couve-lombarda, courgette e couve-flor salteados  
Sobremesa Tangerina, maçã ou pêra

*	177	41	1	0	7	2	2	0
*1,2	1580	377	13	3	29	1	34	0,6
*	112	29	2	0	2	2	2	0
*	217	52	0	0	12	12	1	0

5ª

Sopa Grão-de-bico com espinafres  
Prato Pescada estufada em jardineira (batata, cenoura, ervilha)  
Hortícolas Salada de tomate, cenoura e beterraba  
Sobremesa Maçã, kiwi ou pêra

*	246	59	1	0	9	2	3	0
*3	456	109	4	1	9	1	8	0
*	112	29	2	0	2	2	2	0
*	217	52	0	0	12	12	1	0

6ª

Sopa Couve-lombarda  
Prato Chilli de carne ( vaca )  
Hortícolas Salada de tomate, cenoura e beterraba  
Sobremesa Maçã, laranja ou pêra

*	175	42	1	0	7	2	1	0
*1	2090	500	11	4	74	4	23	0
*	112	29	2	0	2	2	2	0
*	217	52	0	0	12	12	1	0

Declaração Nutricional p/ val. médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). O valor nutricional estimado dos hortícolas e da sobremesa são valores médios dos hortícolas/ frutas em cru.

Legenda: VE(valor energético), LIP(lípidos), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(açúcares), PROT(proteínas)

### \*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/comerção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: [nutricao@rescater.pt](mailto:nutricao@rescater.pt) ou [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt).

