

2^a

Sopa
Prato
Hortícolas
Sobremesa



3^a

Sopa
Prato
Hortícolas
Sobremesa

Creme de alface
Arroz de atum
Couve-lombarda, couve-flor e brócolos salteados
Pêra cozida povilhada com canela/fruta (pêra, laranja ou maçã)

4^a

Sopa
Prato
Hortícolas
Sobremesa

Brócolos
Pá de porco assada com lâminas de laranja e massa
Salada de couve-roxa, couve-branca e tomate
Banana, pêra ou kiwi

5^a

Sopa
Prato
Hortícolas
Sobremesa

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

6^a

Sopa
Prato
Hortícolas
Sobremesa

Juliana (cenoura e couve-branca)
Tirinhas de peito de peru estufadas com macarrão cozido
Rodelas de cenoura, brócolos e cubos de nabo cozidos
Laranja, maçã vermelha ou banana

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

| | | | | | | | | |
|-----|-----|----|---|---|----|----|---|---|
| * | 175 | 44 | 1 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| *12 | 274 | 65 | 1 | 0 | 7 | 1 | 7 | 0 |
| * | 112 | 29 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| * | 217 | 52 | 0 | 0 | 12 | 12 | 1 | 0 |

| | | | | | | | | |
|---|-----|-----|---|---|----|----|----|---|
| * | 177 | 41 | 1 | 0 | 7 | 2 | 2 | 0 |
| * | 777 | 186 | 4 | 1 | 25 | 1 | 11 | 0 |
| * | 112 | 29 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| * | 217 | 52 | 0 | 0 | 12 | 12 | 1 | 0 |

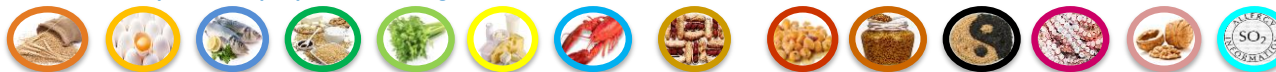
| | | | | | | | | |
|------|-----|----|---|---|----|----|---|---|
| * | 183 | 92 | 1 | 0 | 7 | 2 | 2 | 0 |
| *3,7 | 341 | 82 | 1 | 0 | 10 | 1 | 8 | 0 |
| * | 112 | 29 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| * | 217 | 52 | 0 | 0 | 12 | 12 | 1 | 0 |

| | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|----|----|----|---|
| * | 183 | 44 | 1 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| *1 | 613 | 146 | 5 | 1 | 15 | 2 | 13 | 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(açucares), 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.Tremeço 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.

Município de Albergaria a Velha

Semana de 09 a 13 de janeiro de 2023



2ª

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

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)

4ª

Sopa Sopa de alface cortada em juliana
Prato Coxinha de frango no forno com alecrim e batata
Hortícolas Salada de couve-roxa, couve-branca e tomate
Sobremesa Laranja, maçã ou pêra

5ª

Sopa Couve-lombarda
Prato Massa de paloco
Hortícolas Salada de tomate, cenoura e beterraba
Sobremesa Maçã, laranja ou pêra

6ª

Sopa Cenoura
Prato Nuggets de Frango no Forno com Arroz de Couve e Cenoura
Hortícolas Salada de tomate, alface e couve-branca
Sobremesa Maçã, pêra ou laranja

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)

| *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 |
| * | #REF! | #REF! | #REF! | #REF! | #REF! | #REF! | #REF! | #REF! |

| | | | | | | | | |
|--------|----------|--------|------|------|-------|-------|------|---|
| * | 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 |

| | | | | | | | | |
|----|------|-----|---|---|----|----|----|-----|
| * | 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 |

| | | | | | | | | |
|----|------|-----|----|---|----|----|----|---|
| * | 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 |

| | | | | | | | | |
|----------|------|-----|----|---|----|----|----|-----|
| * | 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 |

*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
* 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.

2^a

Sopa Agrião
Prato Salada de feijão-frade com atum, ovo e arroz branco
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 |
| *2,3 | 746 | 179 | 3 | 0 | 30 | 1 | 6 | 0 |
| * | 112 | 29 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| * | 217 | 52 | 0 | 0 | 12 | 12 | 1 | 0 |

3^a

Sopa Creme de Alho-francês
Prato Pernas de frango estufados simples c/ massa
Hortícolas Salada de alface, beterraba e cenoura
Sobremesa Maçã, kiwi ou pêra

| | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|----|----|----|---|
| * | 180 | 45 | 1 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| *1 | 565 | 134 | 3 | 0 | 18 | 3 | 10 | 0 |
| * | 112 | 29 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| * | 217 | 52 | 0 | 0 | 12 | 12 | 1 | 0 |

4^a

Sopa Couve-lombarda
Prato Douradinhos de Peixe (abrótea) no Forno com arroz
Hortícolas Salada de tomate, cenoura e beterraba
Sobremesa Maçã, laranja ou pêra

| | | | | | | | | |
|----|-----|-----|---|---|----|----|----|---|
| * | 175 | 42 | 1 | 0 | 7 | 2 | 1 | 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 |

5^a

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

| | | | | | | | | |
|------|-----|-----|---|---|----|----|---|---|
| * | 173 | 41 | 1 | 0 | 6 | 2 | 1 | 0 |
| *2,6 | 496 | 119 | 5 | 2 | 10 | 1 | 8 | 0 |
| * | 112 | 29 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| * | 217 | 52 | 0 | 0 | 12 | 12 | 1 | 0 |

6^a

Sopa Feijão-frade com penca
Prato Postinha de solha com arroz de feijão-verde
Hortícolas Couve-lombarda, couve-flor e brócolos salteados
Sobremesa Gelatina / Fruta (banana, kiwi e maçã)

| | | | | | | | | |
|--------|----------|--------|-----|-----|-------|-------|-----|---|
| * | 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 |
| *2,6/* | 217/1561 | 52/373 | 0/1 | 0/0 | 12/82 | 12/82 | 1/9 | 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.Tremoço 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.

Município de Albergaria a Velha

Semana de 23 a 27 de janeiro de 2023



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)

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|---------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 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 Cenoura e feijão-verde
Prato Fêvera de porco estufadas com massa
Hortícolas Salada de alface, tomate e cenoura
Sobremesa Laranja, maçã ou pêra

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|---------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 184 | 44 | 1 | 0 | 7 | 2 | 1 | 0 |
| *1 | 1072 | 257 | 7 | 2 | 35 | 2 | 16 | 0 |
| * | 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

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|---------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 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 Carne de vaca picada estufada com feijão vermelho e arroz
Hortícolas Salada de tomate, cenoura e beterraba
Sobremesa Maçã, laranja ou pêra

| *Alerg. | VE (kj) | VE (kcal) | Lip (g) | AGS (g) | HC (g) | Aç (g) | Prot (g) | Sal (g) |
|---------|---------|-----------|---------|---------|--------|--------|----------|---------|
| * | 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 ou qualidade@rescater.pt.

2^a

Sopa Agrião
Prato Nuggets de frango no forno com arroz
Hortícolas Salada de alface, tomate e beterraba
Sobremesa Tangerina, 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 |
| *1 | 933 | 223 | 3 | 0 | 36 | 2 | 13 | 0 |
| * | 112 | 29 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| * | 217 | 52 | 0 | 0 | 12 | 12 | 1 | 0 |

3^a

Sopa Feijão-branco com nabiça
Prato Medalhões de Pescada com Batata, Cenoura, Feijão-Verde e Milho
Hortícolas Couve roxa, Alface e Milho
Sobremesa Gelatina de morango/fruta (Maçã, perá ou laranja)

| | | | | | | | | |
|--------|----------|--------|------|------|-------|-------|------|-----|
| * | 316 | 76 | 1 | 0 | 12 | 2 | 4 | 0 |
| *3 | 594 | 142 | 4 | 1 | 16 | 2 | 10 | 0,1 |
| * | 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 |

4^a

Sopa Creme de Brócolos
Prato Arrozinho de aves no forno (perú e frango)
Hortícolas Couve-lombarda, courgette e couve-flor salteados
Sobremesa Tangerina, maçã ou pêra

| | | | | | | | | |
|---|-----|----|---|---|----|----|----|---|
| * | 177 | 41 | 1 | 0 | 7 | 2 | 2 | 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 |

5^a

Sopa Couve-flor
Prato Peixe-vermelho no forno simples c/ batatinhas assadas
Hortícolas Salada de alface, tomate e beterraba
Sobremesa Maçã, laranja ou kiwi

| | | | | | | | | |
|----|-----|----|---|---|----|----|---|---|
| * | 177 | 42 | 1 | 0 | 7 | 2 | 2 | 0 |
| *3 | 356 | 85 | 2 | 0 | 9 | 1 | 8 | 0 |
| * | 112 | 29 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| * | 217 | 52 | 0 | 0 | 12 | 12 | 1 | 0 |

6^a

Sopa Abóbora com espinafres
Prato Esparguete à Bolonhesa
Hortícolas Salada de tomate, alface e cenoura
Sobremesa Maçã, laranja ou pêra

| | | | | | | | | |
|----------|-----|-----|---|---|----|----|---|---|
| * | 173 | 41 | 1 | 0 | 6 | 2 | 1 | 0 |
| *1,2,4,6 | 496 | 119 | 5 | 2 | 10 | 1 | 8 | 0 |
| * | 112 | 29 | 2 | 0 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| * | 217 | 52 | 0 | 0 | 12 | 12 | 1 | 0 |

***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



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)

1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremoco 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Moluscos 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.