

## ESCOLAS MUNICÍPIO DE ALBERGARIA

### Semana de 29-04-24 a 03-05-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Juliana	*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
Prato	Massada de Peixe, Salada de Cenoura e Couve Roxa	*1,2,3	1653	396	12	2	37	3	33	0,6
Vegetariano	Hambúrguer de Quinoa com Cotovelinhos e Legumes	*1,4	1953	467	19	2	62	4	10	1,5
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

3ª

Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
Prato	Bife de frango estufado com legumes e arroz com salada de tomate, cenoura	*	1072	257	7	2	35	2	16	0
Vegetariano	Estufado de Cogumelos com Arroz de Feijão e cenoura	*	1374	363	15	2	47	6	8	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

4ª

Sopa										
Prato	<b>DIA DO TRABALHADOR</b>									
Vegetariano										
Sobremesa										

5ª

Sopa	Legumes	*	281	67	3	0	9	2	2	
Prato	Perna de Porco Assada com Massa e Salada de alface e beterraba	*1,2	1580	377	13	3	29	1	34	0,6
Vegetariano	Arroz com Lentilhas e Ratatouille Estufado	*	753	180	4	1	32	1	4	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

6ª

Sopa	Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Filetes de pescada gratinados com limão e arroz branco , couve de	*2,3,6	524	94	2	0	11	1	8	0
Vegetariano	Massa de Grão Com Ervilhas e Cenoura	*1,2	1433	342	9	1	50	7	15	0,3
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Rescater).  
 Legenda: ALERG(alergénios), VE(energia kilojoules e kilocalorias), LIP(lípidos), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(açúcares), PRO(proteínas), SAL(sal), g(gramas).

n.a.- não aplicável

**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: qualidade@rescater.pt

## ESCOLAS MUNICÍPIO DE ALBERGARIA

### Semana de 06-05-24 a 10-05-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Legumes	*	250	119	1	0	56	2	8	0,1
Prato	Empadão (arroz) com atum e salada	*1,2	473	113	4	0	14	1	5	0,1
Vegetariano	Massa de Grão com Legumes	*1,2	373	89	2	1	13	2	4	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

3ª

Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
Prato	Massa à Lavrador (carne de porco, feijão vermelho, cenoura, couve e massa) e salada	*1,2	492	118	2	0	14	0	11	0
Vegetariano	Arroz de Feijão e Legumes	*	486	141	8	2	10	2	5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

4ª

Sopa	Ervilhas	*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
Prato	Douradinhos de Peixe no forno com arroz, cenoura, feijão verde, brócolos e lombardo cozido	*1,2,4,6	580	141	6	2	11	1	9	0
Vegetariano	Lentilhas Estufadas, Cenoura, Ervilhas e Arroz	*	1429	314	3	0	60	9	1	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

5ª

Sopa	Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Perninhas de Frango ao alho (no forno) com Esparguete e Salada Mista (alface e tomate)	*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0,1
Vegetariano	Esparguete com Cogumelos e Legumes	*1,2	753	180	4	1	32	1	4	0,5
Sobremesa	Mousse de chocolate	6	1802	143	13	12	72	59	7	0

6ª

Sopa	Couve-Flor e Feijão	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Bacalhau com natas	1,2,3,4,6,10,14	761	182	11	4	14	1	7	1,2
Vegetariano	Salada de Batata, Soja, Cenoura e Feijão-Verde	*4	928	222	5	1	35	3	9	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

n.a.- não aplicável

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Rescater).  
 Legenda: ALERG (alergénios), VE (energia kilojoules e kilocalorias), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PRO (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

#### 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: qualidade@rescater.pt

# ESCOLAS MUNICÍPIO DE ALBERGARIA

Semana de 13-05-2024 - 17-05-2024

2ª

3ª

4ª

5ª

6ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	ACS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Abóbora	*	188	45	0,91	0,14	8,08	2,07	1,28	0,16
Prato	Almondegas estufadas com massa fusilli com salada de alface, cenoura e milho	*1,2,4,6,14	846	202	3,6	0,5	12	12	8,9	0,3
Vegetariano	Massa com legumes e seitan	*1,2,4	469	112	3	3	12	2,2	8	0,4
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Sopa	Brócolos	*	163	39	0,73	0	6,63	2,81	1,72	0,1
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz e salada de pepino, cenoura e tomate	*3,14	938	224	4,2	0,6	18,4	20,2	12,2	0,3
Vegetariano	Hambúrguer de legumes com arroz	*1,2,5,6	1013	242	11	1,2	28,8	19,7	5,5	0,9
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Sopa	Juliana de legumes	*	105	25	0,7	0,13	3,3	3,3	1,63	0,2
Prato	Rancho com salada de tomate, milho e cenoura	*14	976	233	4,1	0,7	18,1	12,5	8,7	0,1
Vegetariano	Legumes salteados com macarronete	*1,2	481	115	2,3	0,5	16	12	8	0,2
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Sopa	Couve flor e feijão	1,2	473	113	1,08	0,15	14,7	2,41	8,9	0
Prato	Paloco à brás com salada alface, tomate e cenoura	*1,2,3,14	1302	311	16,6	1,96	13,7	0,7	10,5	1,8
Vegetariano	Salada de batata, soja, cenoura e feijão verde	*4	330,76	79	2,9	0,4	8,04	2,08	4,79	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Sopa	Ervilhas	*	209	50	0,8	0,1	7,7	2,2	2,3	0,1
Prato	Strogonoff de frango com arroz e salada de tomate, milho e cenoura	*6,14	367	283	7,1	2,4	18,3	20,1	14,8	0,3
Vegetariano	Arroz de lentilhas e legumes salteados	*	464,73	111	4,1	0,6	16	14,1	3,3	0,2
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).  
 Legenda: ALERG (alergénios), VE (energia kilojoules e kilocalorias), LIP (lipídios), ACS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PRO (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

n.a.- não aplicável

### 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](mailto:nutricao@rescater.pt) ou [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt).

# ESCOLAS MUNICÍPIO DE ALBERGARIA

## Semana de 20-05-2024 - 24-05-2024

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Feijão-verde	*	100	23,91	0,12	0,12	4,91	3,4	1,32	0,09
Prato	Douradinhos no forno com arroz de tomate e salada de pepino, cenoura e tomate	*1,2,14	862	206	5	0,7	25	25	13,2	0,3
Vegetariano	Massa de açafrão com cogumelos e cenoura	*1,2,4	917	219	13,9	3,94	18,8	20,6	4,22	0,27
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

3ª

Sopa	Sopa de lombardo e cenoura	*	255	61	5	0,7	10	4	1,58	0,18
Prato	Jardineira de porco com batata	*14	370	88,36	3,4	0,65	8,33	2,13	5,52	0,16
Vegetariano	Jardineira de soja	*4	510,8	122	3,77	0,49	12,2	3,3	8,03	0,14
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

4ª

Sopa	Creme de legumes	*	151	36,01	0,55	0,08	6,05	2,78	1,77	0,09
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz de feijão e salada de alface, tomate e cebola	*1,2,14	632	151	5,52	0,78	0,78	15,5	9,36	0,2
Vegetariano	Salsichas de soja com molho de tomatada e arroz	*1,2,4,5,10,14	1055	252	11,7	2,57	26,4	28,4	9,9	0,75
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

5ª

Sopa	Sopa de grão com espinafres	*	234	55,85	1,79	0,24	6,42	1,98	2,98	0,24
Prato	Esparguete à Bolonhesa	*4,14	531,7	127	4	0,9	24	24	10	0,22
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas com esparguete	*1,2	682,5	163	4	0,6	23	23	6,66	0,47
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

6ª

Sopa	Couve branca com abóbora	*	590	141,59	1,34	0,23	18,6	2,24	9,24	0,25
Prato	Salada de feijão-frade com atum, batata com tomate, milho e cenoura	*1,2,3	1001	239	9	1	17	1	19	0,6
Vegetariano	Salada de feijão-frade com arroz	*1,2	849,9	203	14	1,57	9	0,51	17	0,8
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

n.a.- não aplicável

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).  
 Legenda: ALERG (alergénios), VE (energia kilojoules e kilocalorias), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PRO (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

### 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](mailto:nutricao@rescater.pt) ou [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt).

# ESCOLAS MUNICÍPIO DE ALBERGARIA

Semana de 27-05-2024 - 31-05-2024

2<sup>a</sup>

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AC (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Cenoura	*	304	72,62	2,88	0,41	10,1	2,39	1,43	0,1
Prato	Hambúrguer no forno com massa e salada e couve roxa	*4,14	680	162,36	3,88	1,09	23,8	1,46	6,81	0,1
Vegetariano	Hambúrguer de legumes com massa	*1,2,5,6	431	103	4	1	12	1	5	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

3<sup>a</sup>

Sopa	Creme de alface	*	243	58	1,41	0,22	9,55	1,44	1,61	0,1
Prato	Salada de grão, batata, cenoura, feijão-verde, ovo e abrótea com salada mista	*1,2,14	468,9	112	4,2	0,8	11,3	2,3	6,5	0,15
Vegetariano	Salada de grão, legumes e tofu	*4	334,9	80	2,9	0,4	8	2,1	4,8	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

4<sup>a</sup>

Sopa	Lavrador	*1,2	476	113,7	1,08	0,15	14,7	2,41	8,92	0,06
Prato	Tirinhas de carne de porco com arroz de ervilhas, brócolos e couve flor	*	578	138	6,62	1,44	11	11	8,14	0,17
Vegetariano	Tofu grelhado com arroz de ervilhas	*4	577	138	6,9	0,98	11,5	11,5	6,63	0,21
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

5<sup>a</sup>

Sopa	Macedónia de legumes	*	239	57	0,83	0,13	9,71	3,32	2,08	0,5
Prato	Massada de peixe com salada de alface, tomate e cenoura	*1,2,3,14	544,3	130	3,92	0,63	11	1,3	11,7	0,33
Vegetariano	Grão estufado com massa, cenoura e feijão	*1,2	485,7	116	3,19	0,37	15,8	1,67	4,83	0,1
Sobremesa	Fruta da época ou gelatina	*14	305	73	2	1	10	10	4	0

6<sup>a</sup>

Sopa	Nabiças	*	209	50	1	0	1,94	7,91	1,94	0,1
Prato	Ovos mexidos com fiambre, arroz, alface, milho e tomate	*1,3,6,14	1122	268	0,34	3,1	18,3	24	8,81	0,8
Vegetariano	Arroz de lentilhas e ratatouille estufado	*1	464,7	111	4,1	0,6	16	14,1	3,33	0,2
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

n.a.- não aplicável

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).  
 Legenda: ALERG(alergénios), VE(energia kilojoules e kilocalorias), LIP(lípidos), AC5(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AC(acúcares), PRO(proteínas), SAL(sal), g(gramas).

## 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](mailto:nutricao@rescater.pt) ou [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt).

# ESCOLAS MUNICÍPIO DE ALBERGARIA

Semana de 03-06-2024 - 07-06-2024

2<sup>a</sup>

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Creme de cenoura	*	184	44,01	0,7	0,09	8,19	3,25	1,24	0,13
Prato	Empadão de atum e arroz com salada de alface, tomate e cebola	*1,2,4,14	1147	274	9	0,9	17,6	17	13,8	0,75
Vegetariano	Seitan com arroz tricolor	*1	482	115,21	3,28	0,54	12,4	2,32	8,06	0,25
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

3<sup>a</sup>

Sopa	Creme de alho francês com couve-flor	*	171	40,78	0,76	0,13	6,93	2,43	1,52	0,07
Prato	Frango assado com massa com salada de tomate, milho e cenoura	*1,2	996	238	7,17	1,43	11,5	12,5	11,3	0,17
Vegetariano	Ervilhas estufadas com arroz	*1	866	206,75	3,7	0,58	32,9	17,8	9,21	0,14
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

4<sup>a</sup>

Sopa	Espinafres	*	210	50,05	1,6	0,21	5,67	1,95	2,8	0,25
Prato	Salada russa com pescada e ovo com salada de alface, cenoura e milho	*2,3,14	987	235,7	8,55	3,92	9,98	1,46	8,18	1,04
Vegetariano	Legumes à brás	*1,2	1045	249,51	16,7	1,96	13,7	0,77	10,5	1,88
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

5<sup>a</sup>

Sopa	Grão-de-bico com couve lombarda	*	186	44,41	1,17	0,14	5,54	2,38	2,68	0,08
Prato	Chilli de carne e arroz com salada de pepino, cenoura e tomate	*4,14	877	209,56	13,1	4,37	20,4	13,5	13,1	0,38
Vegetariano	Chilli de legumes com arroz	*4	509	121,54	4,18	0,59	13,3	12	5,97	0,21
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

6<sup>a</sup>

Sopa	Cenoura com couve ripada	*	171	40,83	0,6	0,07	7,18	3,21	1,72	0,06
Prato	Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão verde com salada de alface, couve roxa e pepino	*3,14	574	137,19	2	0,5	8	2	5,6	0,28
Vegetariano	Jardineira de legumes	*	509	121,54	5	0,69	10	3	7,25	0,12
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).  
 Legenda: ALERG(alerígenos), VE(energia kilojoules e kilocalorias), LIP(lípidos), AGS(ácidos gordos saturados), HC(hidratos de carbono), AÇ(acúcares), PRO(proteínas), SAL(sal), g(gramas).

n.a.- não aplicável

## 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](mailto:nutricao@rescater.pt) ou [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt).