

Segunda-Feira 22 de setembro

Sopa	Juliana
Prato	Filetes de pescada assados no forno e Arroz de cenoura [Contém: 4Pode conter: 2, 13]
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho-francês e curgete
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
67	1,3	0,18	10,0	3,5	2,3	0,11
260	6,2	0,9	32	2,6	18	0,32
356	5,6	0,9	56	4,0	16	0,23
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira 23 de setembro

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Perna de peru estufada e Massa espiral tricolor [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Estufado de tofu com cenoura e tomate e Massa espiral tricolor [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 3]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

66	1,4	0,21	9,6	3,1	2,3	0,11
283	12	2,9	24	3,6	19	0,29
390	19	2,9	31	4,6	22	0,38
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira 24 de setembro

Sopa	Feijão branco com repolho
Prato	Meia desfeita de abrótea com ovo e Grão cozido [Contém: 3, 4Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Meia desfeita de legumes (grão, batata, cenoura, couve-flor e feijão-verde)
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Pudim [Contém: 7 Pode conter: 1, 3]
	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

84	1,4	0,23	13	4,2	3,0	0,12
328	13	2,4	32	2,2	19	0,41
282	2,6	0,29	46	6,0	13	0,23
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
47	0,9	0,5	8,1	6,4	1,8	0,06
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira 25 de setembro

Sopa	Creme de abóbora com nabo
Prato	Nuggets de frango no forno e Arroz branco [Contém: 1, 6]
Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho-francês) e Arroz branco [Pode conter: 9]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

65	1,3	0,20	11	3,2	1,6	0,11
352	9,9	2,0	53	1,5	12	0,89
419	11	1,8	61	7,9	15	0,23
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira 26 de setembro

Sopa	Espinafres
Prato	Massa com atum [Contém: 1, 4Pode conter: 3]
Vegetariano	Caril de grão e Cuscuz [Contém: 9, 10, 1, 6, 8Pode conter: 11]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

110	1,5	0,20	19	3,4	3,5	0,17
236	6,1	1,1	23	2,6	22	0,41
270	7,5	1,0	36	2,1	11	0,21
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples).

 1 Glúten  2 Crustáceos  3 Ovos  4 Peixe  5 Amendoim  6 Soja  7 Leite  8 Frutos Casca Rija  9 Aipo  10 Mostarda  11 Sementes Sésamo  12 Tremoços  13 Moluscos  14 Dióxido de Enxofre/Sulfitos

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AGS= Ac. 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



Segunda-Feira 29 de setembro

Sopa	Feijão-verde com curgete
Prato	Hambúrguer de vaca e Massa esparguete [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 2, 3, 4, 7, 10, 11, 13]
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes e Massa esparguete [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11Pode conter: 2, 4, 8, 13, 14]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
91	1,5	0,25	14	7,0	3,1	0,14
225	7,4	3,4	23	1,8	15	0,94
250	7,5	2,1	32	3,0	12	1,1
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Terça-Feira 30 de setembro

Sopa	Couve branca e cenoura
Prato	Salada fria de cavala (batata, cenoura e feijão-verde) [Contém: 4]
Vegetariano	Assado de batata, abóbora e tofu [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
249	9,3	1,5	18	3,9	22	0,46
349	19	2,8	23	2,4	20	0,23
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
39	0,28	0,03	7,9	7,6	0,5	0,01
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples).

 1 Glúten  2 Crustáceos  3 Ovos  4 Peixe  5 Amendoim  6 Soja  7 Leite  8 Frutos Casca Rija  9 Aipo  10 Mostarda  11 Sementes Sésamo  12 Tremço  13 Moluscos  14 Dióxido de Enxofre/Sulfitos

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); AGS= Ac. 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

