

Segunda-Feira
29 de setembro

KCAL Lip. Sat. HC Açú. Pro. Sal

Terça-Feira
30 de setembro

Quarta-Feira
01 de outubro

Sopa	Legumes
Prato	Perna de frango assada no forno com ervas aromáticas e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura [Contém: 14Pode 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]

76	1,1	0,14	12	5,2	2,7	0,15
361	15	2,7	45	1,2	12	0,24
269	6,0	1,0	38	7,4	12	0,41
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

Quinta-Feira
02 de outubro

Sopa	Grão e couve lombarda
Prato	Massa de ovo e fiambre [Contém: 1, 3, 6, 7, 9Pode conter: 10, 14]
Vegetariano	Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate [Contém: 1Pode conter: 3, 6, 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]

87	1,6	0,20	13	3,9	3,4	0,12
237	11	2,4	21	1,3	12	0,61
297	7,8	1,1	39	4,6	13	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
03 de outubro

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Chili de carne picada mista (porco e vaca) e Arroz branco [Contém: 14Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Chili vegetariano e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 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]

64	1,2	0,18	9,3	2,9	3,1	0,11
555	22	7,4	64	3,2	24	0,47
504	11	1,9	79	4,1	20	0,30
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; Açú= 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
06 de outubro

Sopa	Canja [Contém: 1 Pode conter: 3] Creme de abóbora
Prato	Estufado de atum com molho de tomate e Massa penne [Contém: 4, 1Pode conter: 3]
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa penne [Contém: 1Pode conter: 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]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
115	5,5	1,2	8,1	1,2	7,8	0,12
64	1,3	0,20	10	3,1	1,6	0,11
236	6,0	1,1	22	2,3	22	0,41
327	5,7	0,9	48	4,7	17	0,25
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
07 de outubro

Sopa	Alho-francês
Prato	Tirinhas de peito de frango estufadas com cogumelos e Arroz branco [Contém: 14Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11]
Vegetariano	Tirinhas de seitan salteadas e Arroz branco [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 9, 10, 11, 12]
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	1,3	0,21	10	3,5	2,0	0,11
380	11	1,8	46	1,5	24	0,44
364	11	2,0	48	1,4	17	0,58
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
08 de outubro

Sopa	Feijão branco com repolho
Prato	Pescada cozida, Ovo cozido e Batata cozida [Contém: 4, 3Pode conter: 2, 13]
Vegetariano	Meia desfeita de ovo com couve [Contém: 3]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Gelatina vegetal [Contém: 14 Pode conter: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11] 1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

84	1,4	0,23	13	4,2	3,0	0,12
240	8,0	1,9	16	1,0	25	0,57
216	11	2,3	18	2,9	10	0,40
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
56	0,00	0,00	14	14	0,00	0,07
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira
09 de outubro

Sopa	Creme de curgete
Prato	Feijoada de carne de vaca e porco e Arroz branco [Contém: 6, 7, 14Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Feijoada vegetariana e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 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]

67	1,2	0,20	11	4,1	2,3	0,13
483	17	4,0	62	5,5	20	0,73
509	11	1,8	79	7,1	21	0,40
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
10 de outubro

Sopa	Nabiça
Prato	Massada de salmão e abrótea [Contém: 1, 4Pode conter: 2, 3, 9, 10, 11, 13]
Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho-francês) e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1Pode conter: 9, 3, 6, 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]

65	1,2	0,18	9,7	2,8	2,4	0,13
236	8,8	1,7	24	4,2	14	0,27
285	6,5	1,1	38	8,4	14	0,22
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 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



Segunda-Feira
13 de outubro

Sopa	Feijão-verde
Prato	Bolonhesa (vaca e porco) e Massa esparguete [Contém: 14, 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 1Pode conter: 3, 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]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
69	1,3	0,22	11	3,8	2,1	0,11
325	17	6,5	27	3,9	16	0,32
172	5,3	0,8	25	3,9	5,1	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

Terça-Feira
14 de outubro

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Arroz de peixe (pescada e tintureira) [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]
Vegetariano	Estufado de legumes com lentilhas e Arroz branco
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
239	6,2	1,0	33	2,7	12	0,28
485	11	1,8	73	4,5	19	0,22
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
15 de outubro

Sopa	Alho-francês
Prato	Macarronada de carne de porco com cenoura e ervilhas [Contém: 1Pode conter: 3, 9, 10, 11]
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, milho e ervilhas [Contém: 1, 14Pode conter: 3, 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]

66	1,3	0,21	10	3,5	2,0	0,11
223	12	3,0	17	4,8	11	0,27
239	6,5	1,1	29	7,0	12	0,75
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

Quinta-Feira
16 de outubro

Sopa	Creme de ervilhas [Pode conter: 9]
Prato	Pescada à gomes de sá [Contém: 3, 4Pode conter: 2, 13]
Vegetariano	Tofu cozido e Batata cozida [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Pêra cozida com canela [Pode conter: 1, 6, 7, 9, 10, 11]
	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

77	1,3	0,21	12	2,9	3,4	0,11
246	11	2,3	17	1,4	18	0,43
298	14	2,0	22	1,4	20	0,21
6	0,08	0,01	0,9	0,6	0,29	0,01
44	0,25	0,01	9,6	9,6	0,20	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
17 de outubro

Sopa	Legumes
Prato	Perna de peru estufada e Massa espiral tricolor [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate [Contém: 1Pode conter: 3, 6, 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]

76	1,1	0,14	12	5,2	2,7	0,15
283	12	2,9	24	3,6	19	0,29
297	7,8	1,1	39	4,6	13	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

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
20 de outubro

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Douradinhos de pescada no forno e Arroz de legumes [Contém: 1, 4Pode conter: 2, 13, 9]
Vegetariano	Salteado de cogumelos e espinafres e Arroz de ervilhas [Contém: 14Pode 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]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
71	1,2	0,14	12	4,4	1,7	0,14
352	12	1,4	45	4,6	14	0,96
245	11	1,6	27	2,6	7,5	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
21 de outubro

Sopa	Alho-francês
Prato	Perna de frango assada no forno com ervas aromáticas e Massa Espiral [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3]
Vegetariano	Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura e Massa Espiral [Contém: 1Pode conter: 9, 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	1,3	0,21	10	3,5	2,0	0,11
226	10	2,0	22	1,9	11	0,24
323	1,6	0,31	53	5,7	19	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
22 de outubro

Sopa	Abóbora com feijão encarnado [Contém: 4 Pode conter: 2, 13]
Prato	Paloco com natas [Contém: 1, 4, 6, 7Pode conter: 8, 11]
Vegetariano	Tofu com natas [Contém: 1, 6, 7Pode conter: 5, 8, 9, 10]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	Gelatina vegetal [Contém: 14 Pode conter: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
309	13	4,6	33	4,8	14	2,9
375	22	4,6	23	2,4	20	0,25
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
56	0,00	0,00	14	14	0,00	0,07
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Quinta-Feira
23 de outubro

Sopa	Couve lombarda
Prato	Febras grelhadas e Massa esparguete [Contém: 1Pode conter: 3, 6, 10]
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]

69	1,3	0,18	10	3,7	2,5	0,12
210	4,3	1,4	21	1,2	21	0,24
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

Sexta-Feira
24 de outubro

Sopa	Agrião com cenoura
Prato	Salada de feijão-frade com atum e ovo cozido [Contém: 3, 4]
Vegetariano	Feijão-frade com batata, cenoura e ovo [Contém: 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]

84	1,5	0,31	12	4,4	3,7	0,15
343	16	3,0	16	1,0	32	0,67
309	11	2,4	34	3,5	16	0,42
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
27 de outubro

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Empadão de carne de vaca e porco (arroz) [Contém: 3, 14Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Empadão de soja com arroz de milho, cenoura e ervilhas [Contém: 6Pode 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]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
66	1,4	0,21	9,6	3,1	2,3	0,11
366	17	6,8	35	3,4	16	0,67
207	5,6	0,9	31	4,7	5,9	0,32
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
28 de outubro

Sopa	Caldo verde (com chouriço) [Contém: 6, 7, 14] Nabo com espinafres
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e Batata cozida [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]
Vegetariano	Salada de batata, grão, brócolos e cenoura
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

96	4,1	1,3	9,2	2,6	4,2	0,44
77	1,6	0,18	11	3,8	2,5	0,17
200	5,9	0,9	18	2,7	17	0,33
308	7,3	1,0	43	4,3	12	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
29 de outubro

Sopa	Grão com alho-francês
Prato	Massinha de aves com peru e frango desfiado [Contém: 1Pode conter: 3]
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]

87	1,8	0,29	11	5,4	4,2	0,13
231	6,7	1,1	14	3,4	28	0,07
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

Quinta-Feira
30 de outubro

Sopa	Creme de cenoura com coentros
Prato	Arroz de abrótea e red fish com pimentos e coentros [Contém: 4Pode conter: 9, 10, 11]
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) Mousse de chocolate [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 14]
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

82	1,1	0,18	13	5,9	2,5	0,15
219	6,1	1,0	31	1,3	9,4	0,25
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
268	7,5	6,6	44	37	5,0	0,41
136	0,7	0,15	27	1,0	4,5	0,74

Sexta-Feira
31 de outubro

Sopa	Nabiça
Prato	Jardineira de porco [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Jardineira de ervilhas com soja [Contém: 6Pode 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	1,2	0,18	9,7	2,8	2,4	0,13
240	11	2,5	23	6,7	11	0,30
153	5,0	0,8	20	5,1	5,4	0,44
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

