

Segunda-Feira
03 de novembro

Sopa	Creme de cenoura com massinhas [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato	Ovos mexidos com legumes (cenoura, pimento e espinafres) e Arroz de legumes [Contém: 3, 7Pode conter: 9]
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas, cenoura, curgete e pimento [Contém: 14Pode conter: 9]
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
56	0,7	0,12	9,8	2,4	1,8	0,07
151	6,6	1,3	15	3,0	6,6	0,22
65	1,4	0,25	9,1	1,9	3,0	0,09
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
04 de novembro

Sopa	Couve branca e cenoura
Prato	Massinha de paloco com couve lombarda e cenoura [Contém: 1, 4Pode conter: 3, 9, 10, 11]
Vegetariano	Feijão branco estufado com curgete e couve lombarda e Massa cotovelinhos [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Gelatina vegetal [Contém: 12 Pode conter: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]
Pão	Fruta da época (3 variedades)
	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

39	0,6	0,11	6,1	2,8	1,4	0,06
102	3,6	0,6	8,7	1,8	8,1	0,43
195	2,0	0,36	34	3,3	8,2	0,19
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
374	0,00	0,00	93	91	0,00	0,50
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
05 de novembro

Sopa	Alho-francês com curgete
Prato	Perna de frango assada no forno com ervas aromáticas e Batata corada [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e Batata corada [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 10, 12]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

36	0,7	0,11	5,5	2,0	1,2	0,05
340	22	4,1	19	2,1	16	0,37
265	11	2,1	22	2,2	17	0,67
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
06 de novembro

Sopa	Feijão encarnado com couve coração
Prato	Pescada (posta) gratinada e Arroz de brócolos [Contém: 1, 4, 6, 7Pode conter: 2, 8, 9, 10, 11, 13]
Vegetariano	Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura e Arroz de brócolos [Pode conter: 9]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

39	0,6	0,08	5,9	2,0	1,9	0,05
260	8,8	1,5	30	1,6	15	0,31
198	4,6	0,8	29	1,9	7,7	0,13
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
07 de novembro

Sopa	Espinafres
Prato	Massa à lavrador (vaca e porco) [Contém: 1, 6, 7, 14Pode conter: 3, 9, 10, 11]
Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana [Contém: 1Pode conter: 3]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

52	0,7	0,10	9,0	1,6	1,7	0,08
110	5,3	1,6	8,0	1,6	7,0	0,18
108	1,6	0,26	16	2,0	5,2	0,05
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

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 Dióxido de Enxofre/Sulfitos  13 Tremoços  14 Moluscos

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
10 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Juliana	38	0,7	0,10	5,6	2,0	1,3	0,06
Prato	Rissóis de pescada no forno e Arroz de tomate [Contém: 1, 4, 14Pode conter: 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13]	349	12	1,4	52	1,9	7,7	0,90
Vegetariano	Barrinhas de tofu no forno com pão ralado e Arroz de tomate [Contém: 1, 3, 6, 7Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	275	12	2,0	27	1,6	13	0,23
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
11 de novembro

Sopa	Creme de brócolos	39	0,9	0,12	5,7	1,9	1,4	0,07
Prato	Carnes mistas (vaca, porco) estufadas com grão e couve lombarda e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	258	7,3	2,0	33	2,7	13	0,24
Vegetariano	Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate [Contém: 1Pode conter: 3, 6, 10]	94	2,5	0,35	12	1,5	4,1	0,07
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
12 de novembro

Sopa	Feijão branco com repolho	43	0,7	0,12	6,5	2,1	1,5	0,06
Prato	Salmão (posta) no forno e Salada russa [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]	268	14	3,4	10	2,6	23	0,22
Vegetariano	Lentilhas estufadas e Salada russa [Pode conter: 9]	168	3,3	0,5	23	3,2	9,1	0,12
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sobremesa	Pudim [Contém: 7 Pode conter: 1, 3]	83	1,6	0,9	14	11	3,1	0,10
	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
13 de novembro

Sopa	Creme de couve-flor	47	0,8	0,13	6,8	2,1	2,2	0,08
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	193	7,4	1,7	21	1,4	9,9	0,14
Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda [Contém: 14]	119	1,7	0,29	18	1,6	5,6	0,11
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
14 de novembro

Sopa	Agrião com cenoura	39	0,7	0,15	5,5	2,1	1,8	0,07
Prato	Pescada à gomes de sá [Contém: 3, 4Pode conter: 2, 13]	131	6,1	1,2	8,8	0,7	9,8	0,23
Vegetariano	Ovo à Gomes de Sá [Contém: 3]	131	6,7	1,4	11	0,9	6,3	0,25
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

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 Dióxido de Enxofre/Sulfitos  13 Tremoços  14 Moluscos

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
17 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão verde e cenoura	31	0,11	0,04	5,1	2,8	1,2	0,14
Prato	Hambúrguer de aves e Massa Espiral [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 3]	357	15	7,6	32	3,2	23	0,96
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes e Massa espiral (fusilli) com ervilhas [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11Pode conter: 2, 4, 8, 13, 14]	276	9,4	2,6	30	4,5	15	1,4
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
18 de novembro

Sopa	Feijão branco e nabo com rama	33	0,47	0,07	4,7	1,4	1,5	0,05
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e Arroz de ervilhas [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]	211	7,9	1,2	21	2,2	13	0,23
Vegetariano	Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno e Arroz de ervilhas [Contém: 6Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11, 14]	565	29	4,1	36	6,8	32	0,09
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
19 de novembro

Sopa	Beterraba	44	0,7	0,10	7,2	2,9	1,2	0,10
Prato	Febra de porco estufada e Massa espiral salpicada de cenoura ralada [Contém: 1Pode conter: 3]	244	10	2,0	22	4,6	15	0,31
Vegetariano	Salteado de feijão encarnado, cogumelos e espinafres e Massa espiral salpicada de cenoura ralada [Contém: 14, 1Pode conter: 3]	261	7,5	1,2	35	3,7	12	0,54
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
20 de novembro

Sopa	Couve lombarda	37	0,7	0,10	5,5	2,0	1,3	0,06
Prato	Meia desfeita de paloco com ovo [Contém: 3, 4Pode conter: 9, 10, 11]	131	5,9	1,2	9,2	0,8	9,8	0,36
Vegetariano	Estufado de batata com ervilhas e cogumelos [Contém: 14Pode conter: 9]	74	2,0	0,31	9,2	2,2	3,8	0,14
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Maçã cozida com canela [Pode conter: 1, 6, 7, 9, 10, 11]	65	0,40	0,01	14	14	0,34	0,01
	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
21 de novembro

Sopa	Creme de abóbora	39	0,8	0,12	6,3	1,9	1,0	0,07
Prato	Empadão de carne [Contém: 3, 7, 14Pode conter: 1, 6, 8, 9, 10, 11]	147	7,8	3,2	11	3,0	7,4	0,29
Vegetariano	Empadão de lentilhas [Contém: 7]	110	0,28	0,08	18	2,3	6,6	0,17
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

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 Dióxido de Enxofre/Sulfitos  13 Tremoços  14 Moluscos

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 24 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de curgete	41	0,7	0,12	6,4	2,5	1,4	0,08
Prato	Bolonhesa de atum e Massa esparguete [Contém: 4, 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	284	11	1,6	28	3,6	18	0,44
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa esparguete [Contém: 1Pode conter: 3, 6, 10]	210	2,6	0,45	36	2,8	9,1	0,18
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira 25 de novembro

Sopa	Alho-francês	38	0,8	0,12	5,9	2,0	1,1	0,07
Prato	Tirinhas de peito de frango estufadas com cogumelos e Batata corada [Contém: 14Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11]	246	9,6	1,5	19	1,9	20	0,42
Vegetariano	Estufado de tofu com cenoura e tomate e Batata corada [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10]	246	13	1,9	22	2,6	10	0,24
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira 26 de novembro

Sopa	Feijão branco com repolho	43	0,7	0,12	6,5	2,1	1,5	0,06
Prato	Arroz de peixe (pescada e tintureira) [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 13]	91	2,4	0,38	13	1,0	4,5	0,11
Vegetariano	Arroz de grão com cenoura e espinafres [Pode conter: 9]	88	1,8	0,27	13	1,0	3,5	0,06
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Gelatina vegetal [Contém: 14 Pode conter: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]	374	0,00	0,00	93	91	0,00	0,50
	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira 27 de novembro

Sopa	Feijão verde e abóbora	41	0,6	0,11	6,7	2,4	1,2	0,07
Prato	Macarronada de carne de porco com cenoura e feijão encarnado [Contém: 1Pode conter: 3, 9, 10, 11]	101	4,3	1,1	9,7	1,8	5,4	0,10
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, milho e ervilhas [Contém: 1, 14Pode conter: 3, 9]	84	2,3	0,38	10	2,5	4,4	0,26
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira 28 de novembro

Sopa	Nabiça	35	0,6	0,10	5,1	1,5	1,2	0,07
Prato	Calamares de pota no forno e Arroz branco [Contém: 1, 3, 4, 7, 13Pode conter: 2]	121	2,6	0,41	22	0,32	2,1	0,05
Vegetariano	Tomate recheado com feijão encarnado e Arroz branco	276	6,2	1,0	43	3,1	12	0,17
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

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

