

**Segunda-Feira**  
**01 de dezembro**

KCAL Lip. Sat. HC Açú. Pro. Sal

Feriado

**Restauração da independência**

**Terça-Feira**  
**02 de dezembro**

Sopa	Couve coração, cenoura e ervilha	33	0,49	0,06	5,0	2,4	1,5	0,04
Prato	Empadão de carne de vaca e porco (arroz) [Contém: 3, 14Pode conter: 9, 10, 11]	194	9,1	3,6	19	1,8	8,6	0,35
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho-francês e curgete	87	1,4	0,23	14	1,0	4,0	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	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**  
**03 de dezembro**

Sopa	Creme de brócolos	39	0,9	0,12	5,7	1,9	1,4	0,07
Prato	Pescada cozida, Batata cozida e Cenoura, brócolos e couve-flor [Contém: 4Pode conter: 2, 13]	68	0,7	0,10	7,4	1,5	7,6	0,14
Vegetariano	Tofu grelhado, Batata cozida e Cenoura, brócolos e couve-flor [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10]	106	5,5	0,8	7,3	1,2	6,3	0,09
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
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**  
**04 de dezembro**

Sopa	Feijão-verde	39	0,8	0,12	6,0	2,2	1,2	0,06
Prato	Perna de peru estufada e Arroz de feijão vermelho [Pode conter: 9, 10, 11]	135	6,6	1,4	11	1,2	7,4	0,12
Vegetariano	Bifinhos de seitan salteados e Arroz de feijão vermelho [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 9, 10, 11, 12]	151	6,0	1,1	15	0,6	8,6	0,31
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**  
**05 de dezembro**

Sopa	Creme de abóbora com nabo	38	0,8	0,12	6,3	1,9	1,0	0,07
Prato	Canja [Contém: 1 Pode conter: 3]	138	6,6	1,4	9,8	1,5	9,3	0,14
Vegetariano	Salada fria de cavala (em conserva), fusilli, ovo, milho e ervilhas [Contém: 1, 3, 4Pode conter: 9]	132	5,9	1,2	7,5	1,8	11	0,24
Salada	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
Sobremesa	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Pão	Pêra cozida com canela [Pode conter: 1, 6, 7, 9, 10, 11]	71	0,40	0,01	15	15	0,33	0,01
	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
	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; 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 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](mailto:nutricao@rescater.pt) / [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)



**Segunda-Feira**  
08 de dezembro

KCAL Lip. Sat. HC Açú. Pro. Sal

Feriado

**Imaculada Conceição**

**Terça-Feira**  
09 de dezembro

Sopa	Creme de cenoura	44	0,7	0,09	7,3	2,7	1,1	0,08
Prato	Douradinhos de pescada no forno e Arroz branco [Contém: 1, 4Pode conter: 2, 13]	147	4,4	0,49	22	0,5	4,8	0,34
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho-francês e curgete	87	1,4	0,23	14	1,0	4,0	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	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**  
10 de dezembro

Sopa	Alho-francês	38	0,8	0,12	5,9	2,0	1,1	0,07
Prato	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos e Massa macarronete [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 14Pode conter: 10]	116	4,0	0,9	14	1,0	5,9	0,49
Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e Massa macarronete [Contém: 3, 7, 14, 1]	114	3,9	0,8	14	1,2	5,2	0,29
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**  
11 de dezembro

Sopa	Creme de ervilhas [Pode conter: 9]	54	0,9	0,15	8,2	2,0	2,4	0,08
Prato	Medalhões de pescada panados no forno e Arroz de alegre (ervilha, feijão-verde e cenoura) [Contém: 1, 3, 4, 6, 7Pode conter: 2, 8, 11, 13]	126	3,1	0,6	15	0,7	9,3	0,18
Vegetariano	Soja (fina) estufada e Arroz de alegre (ervilha, feijão-verde e cenoura) [Contém: 6Pode conter: 1, 5, 8, 11, 14]	108	4,9	0,7	9,7	2,0	5,1	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	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

**Sexta-Feira**  
12 de dezembro

Sopa	Couve lombarda	37	0,7	0,10	5,5	2,0	1,3	0,06
Prato	Carne de porco estufada à fatia com feijão-verde e cenoura e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	134	7,0	2,0	10	1,9	6,9	0,11
Vegetariano	Feijão branco estufado com legumes e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
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; 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 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](mailto:nutricao@rescater.pt) / [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)



**Segunda-Feira**  
**15 de dezembro**

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Bolonhesa de atum e Massa esparguete [Contém: 4, 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa esparguete [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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
39	0,9	0,12	5,7	1,9	1,4	0,07
146	6,6	0,9	11	1,9	10	0,25
94	1,7	0,26	14	1,4	4,8	0,07
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

**Terça-Feira**  
**16 de dezembro**

Sopa	Espinafres
Prato	Arroz de aves (frango e peru)
Vegetariano	Tomatada de tofu e Arroz branco [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]
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
193	7,4	1,7	21	1,4	9,9	0,14
127	5,8	0,9	13	0,7	5,3	0,09
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

**Quarta-Feira**  
**17 de dezembro**

**Quinta-Feira**  
**18 de dezembro**

**Sexta-Feira**  
**19 de dezembro**

**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](mailto:nutricao@rescater.pt) / [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)

