

Segunda-Feira
01 de dezembro

KCAL Lip. Sat. HC Açu. Pro. Sal

Feriado

Restauração da independência

Terça-Feira
02 de dezembro

Sopa	Couve coração, cenoura e ervilha
Prato	Empadão de carne de vaca e porco (arroz) [Contém: 3, 14 Pode 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)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

33	0,49	0,06	5,0	2,4	1,5	0,04
194	9,1	3,6	19	1,8	8,6	0,35
87	1,4	0,23	14	1,0	4,0	0,06
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
03 de dezembro

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Pescada cozida, Batata cozida e Cenoura, brócolos e couve-flor [Contém: 4 Pode conter: 2, 13]
Vegetariano	Tofu grelhado, Batata cozida e Cenoura, brócolos e couve-flor [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10]
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

39	0,9	0,12	5,7	1,9	1,4	0,07
68	0,7	0,10	7,4	1,5	7,6	0,14
106	5,5	0,8	7,3	1,2	6,3	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

Quinta-Feira
04 de dezembro

Sopa	Feijão-verde
Prato	Perna de peru estufada e Arroz de feijão vermelho [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Bifinhos de seitan salteados e Arroz de feijão vermelho [Contém: 1, 6, 14 Pode 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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

39	0,8	0,12	6,0	2,2	1,2	0,06
135	6,6	1,4	11	1,2	7,4	0,12
151	6,0	1,1	15	0,6	8,6	0,31
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
05 de dezembro

Sopa	Creme de abóbora com nabo
Prato	Canja [Contém: 1 Pode conter: 3]
Vegetariano	Salada fria de cavala (em conserva), fusilli, ovo, milho e ervilhas [Contém: 1, 3, 4 Pode conter: 9]
Salada	Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]
Sobremesa	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Pão	Pêra cozida com canela [Pode conter: 1, 6, 7, 9, 10, 11]
	Fruta da época (3 variedades)
	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

38	0,8	0,12	6,3	1,9	1,0	0,07
138	6,6	1,4	9,8	1,5	9,3	0,14
132	5,9	1,2	7,5	1,8	11	0,24
94	2,5	0,35	12	1,5	4,1	0,07
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
71	0,40	0,01	15	15	0,33	0,01
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 respectivas 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
08 de dezembro

KCAL Lip. Sat. HC Açu. Pro. Sal

Feriado

Imaculada Conceição

Terça-Feira
09 de dezembro

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Douradinhos de pescada no forno e Arroz branco [Contém: 1, 4 Pode 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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

44	0,7	0,09	7,3	2,7	1,1	0,08
147	4,4	0,49	22	0,5	4,8	0,34
87	1,4	0,23	14	1,0	4,0	0,06
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
10 de dezembro

Sopa	Alho-francês
Prato	Ovos mexidos com fiambre e cogumelos e Massa macarronete [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 14 Pode conter: 10]
Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e Massa macarronete [Contém: 3, 7, 14, 1]
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]

38	0,8	0,12	5,9	2,0	1,1	0,07
116	4,0	0,9	14	1,0	5,9	0,49
114	3,9	0,8	14	1,2	5,2	0,29
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
11 de dezembro

Sopa	Creme de ervilhas [Pode conter: 9]
Prato	Medalhões de pescada panados no forno e Arroz de alegre (ervilha, feijão-verde e cenoura) [Contém: 1, 3, 4, 6, 7 Pode conter: 2, 8, 11, 13]
Vegetariano	Soja (fina) estufada e Arroz de alegre (ervilha, feijão-verde e cenoura) [Contém: 6 Pode conter: 1, 5, 8, 11, 14]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Pudim [Contém: 7 Pode conter: 1, 3]
Pão	Fruta da época (3 variedades)
	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

54	0,9	0,15	8,2	2,0	2,4	0,08
126	3,1	0,6	15	0,7	9,3	0,18
108	4,9	0,7	9,7	2,0	5,1	0,09
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
83	1,6	0,9	14	11	3,1	0,10
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
12 de dezembro

Sopa	Couve lombarda
Prato	Carne de porco estufada à fatia com feijão-verde e cenoura e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Feijão branco estufado com legumes e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
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]

37	0,7	0,10	5,5	2,0	1,3	0,06
134	7,0	2,0	10	1,9	6,9	0,11
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
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 respectivas 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
15 de dezembro

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

