

Segunda-Feira

KCAL Lip. Sat. HC Açu. Pro. Sal

Terça-Feira

Quarta-Feira 01 de abril

Sopa	Feijão-verde	37	0,5	0,08	5,4	2,7	1,6	0,06
Prato	Perna de peru estufada e Arroz de feijão preto [Pode conter: 9, 10, 11]	146	9,4	2,0	5,4	1,7	9,6	0,17
Vegetariano	Bifinhos de seitan salteados e Arroz de feijão preto [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 9, 10, 11, 13]	179	9,8	1,8	9,5	1,0	13	0,52
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 02 de abril

Sopa	Creme de abóbora	37	0,7	0,12	6,1	1,9	0,9	0,06
Prato	Pescada (posta) no forno, Batata cozida e Cenoura, brócolos e couve-flor [Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Vegetariano	Tofu grelhado, Batata cozida e Cenoura, brócolos e couve-flor [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10]	97	5,3	0,8	6,3	0,44	5,7	0,07
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

Sexta-Feira 03 de abril

Feriado

Sexta-feira Santa

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 06 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de cenoura	41	0,5	0,09	6,6	2,9	1,2	0,07
Prato	Rissóis de pescada no forno e Arroz branco [Contém: 1, 2, 3, 4, 12 Pode conter: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]	143	3,7	0,5	24	1,3	2,9	0,25
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

Terça-Feira 07 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Alho-francês	38	0,5	0,08	5,7	2,7	1,5	0,06
Prato	Massada de aves (frango, peru) [Contém: 1, 6, 7 Pode conter: 3, 8, 9, 10, 11]	140	5,5	1,2	12	2,2	9,2	0,18
Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e Massa macarronete [Contém: 3, 7, 12, 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

Quarta-Feira 08 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de ervilhas [Pode conter: 9]	44	0,6	0,08	6,9	2,7	1,6	0,07
Prato	Medalhões de pescada no forno e Batata cozida [Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	116	3,8	0,5	9,7	0,6	10	0,18
Vegetariano	Soja (fina) estufada e Batata cozida [Contém: 6 Pode conter: 1, 5, 8, 11, 12]	101	4,2	0,6	8,5	2,2	5,7	0,10
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 09 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Couve lombarda	38	0,5	0,08	5,7	2,7	1,5	0,06
Prato	Carne de porco estufada à fatia com feijão-verde e cenoura e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	134	7,1	2,0	10	2,0	6,7	0,11
Vegetariano	Feijão branco estufado com cenoura, curgete e couve lombarda e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	79	1,3	0,22	11	1,6	4,0	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

Sexta-Feira 10 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Agrião com cenoura	37	0,5	0,10	5,1	2,4	1,7	0,06
Prato	Maruca (posta) com ervas aromáticas e Arroz alegre (ervilha, feijão-verde e cenoura) [Contém: 4]	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e Arroz alegre (ervilha, feijão-verde e cenoura) [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13]	132	5,2	1,0	14	1,0	7,3	0,27
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 13 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de brócolos	40	0,7	0,10	5,9	2,6	1,5	0,07
Prato	Bolonhesa (vaca e porco) e Massa esparguete	151	7,8	3,0	12	1,8	7,4	0,15
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa esparguete	94	1,7	0,26	14	1,4	4,8	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	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira 14 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Espinafres	37	0,6	0,08	5,0	2,4	1,6	0,08
Prato	Salada russa e Salmão	126	6,3	1,2	10	2,0	6,4	0,14
Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento e alho-francês) e Batata cozida	63	1,5	0,26	8,2	2,1	3,2	0,06
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira 15 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão encarnado com couve coração	39	0,46	0,07	5,8	2,4	2,2	0,05
Prato	Frango (coxa/perna) assado e Arroz branco	154	6,4	1,2	19	0,32	4,9	0,10
Vegetariano	Grão estufado com cenoura e feijão e Arroz branco	99	2,5	0,37	15	1,1	3,0	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	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira 16 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de abóbora	37	0,7	0,12	6,1	1,9	0,9	0,06
Prato	Paloco à brás	337	22	6,8	23	0,45	11	0,46
Vegetariano	Legumes à brás	209	14	4,2	15	1,7	4,9	0,36
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	391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira 17 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Nabiça	35	0,46	0,07	5,0	2,3	1,6	0,06
Prato	Feijoada (porco e chouriço) e Arroz branco	103	4,6	1,1	10	1,4	4,5	0,18
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura	75	1,7	0,28	11	2,1	3,3	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	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 20 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Juliana (couve lombarda)	37	0,7	0,10	5,5	2,0	1,3	0,06
Prato	Feijão frade com batata, atum e ovo [Contém: 3, 4]	135	4,0	0,7	14	0,8	10	0,20
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata cozida, feijão verde, cenoura e milho	85	0,33	0,13	15	1,4	4,6	0,01
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 21 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Abóbora com couve-flor picada	34	0,46	0,08	4,9	2,5	1,5	0,05
Prato	Pá de porco assada fatiada e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	156	8,6	2,5	11	1,7	7,9	0,14
Vegetariano	Massada de lentilhas [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]	100	1,7	0,27	15	1,4	5,1	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 22 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Grão e couve lombarda	41	0,8	0,10	6,1	1,9	1,6	0,05
Prato	Pastéis de bacalhau no forno e Arroz de tomate [Contém: 1, 3, 4, 7, 12 Pode conter: 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14]	103	1,2	0,38	18	0,7	5,0	0,45
Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda [Contém: 12]	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

Quinta-Feira 23 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de cenoura	41	0,5	0,09	6,6	2,9	1,2	0,07
Prato	Peru lascado estufado e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 3]	147	4,6	1,0	18	1,5	8,4	0,13
Vegetariano	Massa de soja [Contém: 1, 6 Pode conter: 3, 5, 8, 11, 12]	120	5,0	0,7	11	1,9	6,8	0,04
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 24 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de alface	37	0,8	0,12	5,9	1,9	1,0	0,07
Prato	Pescada de cebolada e Arroz de brócolos [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	109	4,6	0,7	9,4	0,6	7,3	0,13
Vegetariano	Estufado de grão com abóbora e espinafres e Arroz de brócolos [Pode conter: 9, 10, 11]	86	2,8	0,41	11	0,9	3,3	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

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 27 de abril

Sopa	Macedónia (cenoura, ervilhas, feijão-verde) [Pode conter: 9]
Prato	Almôndegas mistas (porco e vaca) estufadas e Massa esparguete [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3, 10]
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 1 Pode conter: 5, 8, 11, 12, 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
38	0,6	0,10	5,6	2,5	1,4	0,05
164	8,9	3,0	12	1,5	9,1	0,76
111	4,5	0,6	10	2,2	6,2	0,10
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 28 de abril

Sopa	Canja [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato	Arroz de pota [Contém: 14 Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Feijão preto estufado e Arroz de cenoura [Pode conter: 9, 10, 11]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Gelatina vegetal [Pode conter: 7] Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

138	6,6	1,4	9,8	1,5	9,3	0,14
140	3,6	0,6	17	0,8	9,5	0,20
103	3,3	0,5	15	1,4	3,2	0,08
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
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 29 de abril

Sopa	Feijão-verde
Prato	Rancho de porco (chouriço, grão, massa, couve, cenoura) [Contém: 1, 6, 7, 12 Pode conter: 3, 9, 10, 11]
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, massa, couve, cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3, 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]

37	0,5	0,08	5,4	2,7	1,6	0,06
103	4,7	1,2	8,9	1,8	5,1	0,15
85	2,2	0,29	11	1,6	3,7	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

Quinta-Feira 30 de abril

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Filetes de redfish de cebolada e Batata cozida [Contém: 4 Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Seitan de cebolada e Batata cozida [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 9, 10, 11, 13]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

41	0,5	0,09	6,6	2,9	1,2	0,07
115	4,0	0,7	9,5	1,0	9,6	0,16
130	4,0	0,8	13	1,1	9,7	0,38
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 01 de maio

Sopa	Legumes (cenoura e couve-lombarda)
Prato	Frango corado no forno e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Massada (laços) de Cogumelos e ervilhas [Contém: 1, 12 Pode conter: 3, 6, 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]

45	0,7	0,10	6,8	2,4	1,6	0,09
211	11	2,4	13	0,8	14	0,16
81	1,9	0,31	11	2,2	4,1	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

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



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

