

### Segunda-Feira 02 de fevereiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	37	0,6	0,09	5,9	2,6	1,0	0,06
Prato	Bolonhesa (vaca e porco) [Contém: 14 Pode conter: 9, 10, 11] e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3, 6]	151	7,8	3,0	12	1,8	7,4	0,15
Vegetariano	Bolonhesa de soja [Contém: 6 Pode conter: 1, 5, 8, 11, 12] e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	111	4,5	0,6	10	2,2	6,2	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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Terça-Feira 03 de fevereiro

Sopa	Creme de couve-flor	47	0,8	0,13	6,8	2,1	2,2	0,08
Prato	Arroz à marinheiro (abrótea, pota e delícias do mar) [Contém: 1, 2, 3, 4, 6, 13 Pode conter: 7, 9, 10, 11]	121	2,9	0,45	15	0,9	8,6	0,21
Vegetariano	Arroz de tomate, pimentos e feijão branco	97	1,5	0,26	15	0,8	4,2	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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quarta-Feira 04 de fevereiro

Sopa	Abóbora com brócolos	35	0,5	0,08	4,9	2,4	1,6	0,05
Prato	Carnes mistas (vaca, porco) estufadas com grão, couve lombarda, couve coração e cenoura [Pode conter: 9, 10, 11] e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1 Pode conter: 3, 6]	108	4,2	1,1	10	1,7	6,3	0,10
Vegetariano	Estufado de grão, couve lombarda, couve coração e cenoura [Pode conter: 9, 10, 11] e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1 Pode conter: 3, 6]	81	1,7	0,23	11	1,7	3,7	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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quinta-Feira 05 de fevereiro

Sopa	Creme de cenoura e curgete	38	0,5	0,09	6,2	2,8	1,2	0,07
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura [Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14] e Puré de batata (Flocos) [Contém: 14 Pode conter: 1, 3, 6, 7, 8]	113	3,4	0,5	10	1,4	9,7	0,20
Vegetariano	Filete de tofu assado com molho de cenoura [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11] e Puré de batata (Flocos) [Contém: 14 Pode conter: 1, 3, 6, 7]	147	7,9	1,2	10	1,3	8,3	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	Gelatina vegetal [Pode conter: 7] e Fruta da época (3 variedades)	67	0,38	0,04	14	13	1,1	0,03
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Sexta-Feira 06 de fevereiro

Sopa	Grão com alho-francês	39	0,8	0,13	5,0	2,4	1,9	0,06
Prato	Perna de peru estufada [Pode conter: 9, 10, 11] e Arroz de brócolos, cenoura e milho	95	3,4	0,8	10	1,5	5,5	0,08
Vegetariano	Feijão vermelho estufado [Pode conter: 9, 10, 11] e Arroz de brócolos, cenoura e milho	80	1,4	0,23	13	1,1	4,0	0,05
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, 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](mailto:nutricao@rescater.pt) / [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)



### Segunda-Feira 09 de fevereiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Espinafres	52	0,7	0,10	9,0	1,6	1,7	0,08
Prato	Douradinhos de pescada no forno e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 4Pode conter: 2, 14, 9]	161	6,0	0,7	20	0,9	6,3	0,46
Vegetariano	Barrinhas de tofu no forno com pão ralado e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 3, 6, 7Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	157	8,3	1,3	12	0,8	7,9	0,12
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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Terça-Feira 10 de fevereiro

Sopa	Couve coração	38	0,7	0,07	5,9	2,2	1,4	0,06
Prato	Coxa de frango no forno e Massa Espiral [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3]	160	7,2	1,4	16	1,4	7,8	0,17
Vegetariano	Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura e Massa Espiral [Contém: 1Pode conter: 9, 3]	85	0,41	0,09	14	1,5	5,0	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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quarta-Feira 11 de fevereiro

Sopa	Abóbora com feijão encarnado	36	0,7	0,12	5,0	2,5	1,8	0,06
Prato	Paloco com natas [Contém: 1, 4, 6, 7Pode conter: 8, 11]	130	5,4	1,9	14	2,0	6,0	1,2
Vegetariano	Soja (fina) com natas [Contém: 1, 6, 7Pode conter: 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12]	158	5,8	0,8	16	2,6	8,4	0,15
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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quinta-Feira 12 de fevereiro

Sopa	Couve lombarda e cenoura	32	0,49	0,07	4,9	2,4	1,0	0,05
Prato	Tirinhas de porco estufado com cogumelos e Massa esparguete [Contém: 14, 1Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 3, 6]	171	9,4	2,7	12	1,1	9,0	0,23
Vegetariano	Estufado de feijão encarnado com cogumelos e Massa esparguete [Contém: 14, 1Pode conter: 3, 6, 10]	89	1,6	0,27	13	1,1	5,0	0,13
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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Sexta-Feira 13 de fevereiro

Sopa	Creme de cenoura	44	0,7	0,09	7,3	2,7	1,1	0,08
Prato	Badejo no forno à provençal e Salada de ovo, batata, feijão-frade [Contém: 4, 3]	97	2,9	0,6	9,0	0,9	8,0	0,14
Vegetariano	Feijão-frade com batata, cenoura e ovo [Contém: 3]	110	2,9	0,6	14	1,2	6,2	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, 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](mailto:nutricao@rescater.pt) / [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)



**Segunda-Feira**  
16 de fevereiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão-verde	39	0,8	0,12	6,0	2,2	1,2	0,06
Prato	Hambúrguer de vaca e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 2, 3, 4, 7, 10, 11]	94	2,6	1,1	12	1,2	5,4	0,30
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Contém: 1, 3, 6, 7, 9, 10, 11Pode conter: 2, 4, 8, 12, 14]	101	2,6	0,7	14	1,5	4,3	0,35
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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Terça-Feira**  
17 de fevereiro

Feriado

Carnaval

**Quarta-Feira**  
18 de fevereiro

Sopa	Creme de brócolos	39	0,9	0,12	5,7	1,9	1,4	0,07
Prato	Massinha de aves com peru e frango desfiado [Contém: 1Pode conter: 3]	108	3,2	0,5	6,4	1,6	13	0,03
Vegetariano	Estufado de tofu com cenoura e tomate e Massa espiral tricolor [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 3]	124	6,1	0,9	9,8	1,5	7,1	0,12
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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Quinta-Feira**  
19 de fevereiro

Sopa	Creme de cenoura	44	0,7	0,09	7,3	2,7	1,1	0,08
Prato	Arroz de abrótea e red fish com pimentos e coentros [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	104	2,9	0,47	15	0,6	4,4	0,12
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, pimentos e coentros [Pode conter: 9, 10, 11]	91	1,5	0,24	14	0,8	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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Sexta-Feira**  
20 de fevereiro

Sopa	Feijão catarino com couve lombarda	35	0,6	0,07	4,5	3,0	1,8	0,06
Prato	Jardineira de porco [Pode conter: 9, 10, 11]	80	3,5	0,9	7,6	2,1	3,6	0,10
Vegetariano	Jardineira de ervilhas com soja [Contém: 6Pode conter: 9]	98	4,1	0,6	8,0	2,3	5,8	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, 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](mailto:nutricao@rescater.pt) / [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)



### Segunda-Feira 23 de fevereiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Curgete com alface	26	0,8	0,13	2,7	2,3	1,2	0,08
Prato	Calamares de pota no forno [Contém: 1, 3, 4, 7, 13 Pode conter: 2] e Arroz de tomate	98	1,1	0,19	20	0,8	2,0	0,08
Vegetariano	Tofu grelhado [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10] e Arroz de tomate	136	6,7	1,0	12	0,6	6,8	0,08
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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Terça-Feira 24 de fevereiro

Sopa	Legumes (cenoura e couve-lombarda)	45	0,7	0,10	6,8	2,4	1,6	0,09
Prato	Pá de porco assada no forno e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 3]	239	14	4,3	14	0,9	13	0,16
Vegetariano	Caril de grão [Contém: 9, 10 Pode conter: 1, 8, 11] e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 3]	120	2,8	0,40	17	1,2	4,8	0,08
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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quarta-Feira 25 de fevereiro

Sopa	Creme de abóbora com alho-francês	40	0,6	0,13	6,4	2,3	1,2	0,07
Prato	Filetes de pescada assados no forno [Contém: 4 Pode conter: 2, 14, 14], Ovo cozido [Contém: 3] e Salada russa [Pode conter: 9]	89	3,0	0,7	6,0	1,3	8,9	0,21
Vegetariano	Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno [Contém: 6 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11, 12], Ovo cozido [Contém: 3] e Salada russa	172	8,7	1,5	10	2,7	11	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	Mousse de chocolate [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 12] e Fruta da época (3 variedades)	106	2,0	1,5	19	17	1,7	0,10
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quinta-Feira 26 de fevereiro

Sopa	Juliana (couve lombarda)	38	0,7	0,10	5,6	2,0	1,3	0,06
Prato	Massa à lavrador (frango, feijão vermelho, macarronete, couve coração, cenoura e tomate) [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]	90	3,4	0,6	9,1	1,7	5,4	0,09
Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho, cenoura, couve coração, curgete, feijão verde) [Contém: 1 Pode conter: 3]	70	1,3	0,21	10	1,5	3,9	0,05
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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Sexta-Feira 27 de fevereiro

Sopa	Grão	40	0,9	0,12	5,3	2,5	1,7	0,07
Prato	Empadão de atum (arroz) [Contém: 3, 4 Pode conter: 9, 10, 11]	165	7,0	1,0	15	1,7	10	0,38
Vegetariano	Empadão de lentilhas (arroz)	166	1,1	0,26	28	2,1	8,9	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, 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](mailto:nutricao@rescater.pt) / [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)

