

Segunda-Feira
04 de maio

Sopa	Crema de brócolos
Prato	Filetes de pescada assados no forno e Arroz de ervilhas [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]
Vegetariano	Filete de tofu dourado e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5, 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
40	0,7	0,10	5,9	2,6	1,5	0,07
102	2,7	0,43	11	0,7	8,1	0,12
130	8,7	1,2	7,7	0,9	5,0	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

Terça-Feira
05 de maio

Sopa	Juliana (couve lombarda)
Prato	Tiras de peito de frango estufadas com cogumelos e Massa espiral tricolor [Contém: 1 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Estufado de feijão encarnado com cogumelos e Massa espiral tricolor [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, pré-embalado [Contém: 1]

37	0,7	0,10	5,5	2,0	1,3	0,06
124	3,2	0,6	12	1,0	12	0,22
89	1,6	0,26	13	1,1	5,1	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

Quarta-Feira
06 de maio

Sopa	Crema de abóbora com nabo
Prato	Meia desfeita de Paloco (grão, ovo, batata e cebola) [Contém: 3, 4 Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Meia desfeita de legumes (grão, batata, cenoura, couve-flor e feijão-verde)
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

32	0,48	0,08	5,2	2,5	1,0	0,05
123	4,5	0,9	11	0,8	8,5	0,25
79	0,7	0,08	13	1,7	3,8	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

Quinta-Feira
07 de maio

Sopa	Feijão branco com repolho
Prato	Nuggets de frango no forno e Arroz de legumes (cenoura, couve, curgete, ervilhas e milho) [Contém: 1, 6]
Vegetariano	Barrinhas/Cubinhos vegetarianos no forno e Arroz de legumes (cenoura, couve, curgete, ervilhas e milho) [Contém: 1, 6]
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

42	0,7	0,12	6,3	2,1	1,5	0,06
85	2,7	0,5	11	1,9	3,9	0,24
67	1,8	0,29	9,8	2,0	2,2	0,05
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

Sexta-Feira
08 de maio

Sopa	Espinafres
Prato	Massa com atum [Contém: 1, 4 Pode conter: 3]
Vegetariano	Lentilhas estufadas e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 3]
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	0,6	0,08	5,0	2,4	1,6	0,08
129	3,3	0,6	12	1,4	12	0,22
112	2,0	0,32	16	0,9	5,8	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

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 Tremçoos  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
11 de maio

Sopa	Feijão-verde com curgete
Prato	Empadão (arroz) de carne de porco e vaca [Contém: 3, 12 Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Empadão de soja com arroz de milho, cenoura e ervilhas [Contém: 6 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 11, 12]
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
33	0,5	0,10	5,0	2,4	1,1	0,05
202	9,6	3,8	19	1,6	9,0	0,34
187	7,1	1,0	18	3,5	9,9	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
12 de maio

Sopa	Couve branca e cenoura
Prato	Bolonhesa de cavala 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, pré-embalado [Contém: 1]

36	0,47	0,08	5,4	2,9	1,4	0,05
118	4,7	1,0	13	2,2	5,1	0,12
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

Quarta-Feira
13 de maio

Sopa	Legumes (cenoura e couve-lombarda)
Prato	Feijoada de carne de frango e porco e Arroz branco [Contém: 6, 7, 12 Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Feijoada vegetariana e Arroz branco [Pode conter: 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
103	3,5	0,8	13	1,2	4,5	0,14
91	2,5	0,38	14	1,4	2,7	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
14 de maio

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Maruca (posta) estufada e Salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Feijão frade com cebola e coentros picados e Salada russa [Pode conter: 9]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Gelatina vegetal [Pode conter: 7]
Pão	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

47	0,8	0,13	6,8	2,1	2,2	0,08
74	2,1	0,31	7,1	2,0	5,9	0,11
99	1,8	0,34	14	1,5	5,1	0,06
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

Sexta-Feira
15 de maio

Sopa	Grão e couve lombarda
Prato	Perna de frango assada no forno com ervas aromáticas e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]
Vegetariano	Tofu salteado com ervas aromáticas e Massa macarronete [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 3]
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	0,8	0,10	6,1	1,9	1,6	0,05
148	4,8	1,0	19	1,4	6,5	0,11
146	6,0	0,9	15	1,0	7,6	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

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
18 de maio

Sopa	Nabiça
Prato	Estufado de atum com molho de tomate e Massa Espiral [Contém: 4, 1 Pode conter: 3]
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 3]
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
35	0,46	0,07	5,0	2,3	1,6	0,06
127	3,3	0,6	12	1,4	12	0,22
79	1,9	0,31	11	2,6	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

Terça-Feira
19 de maio

Sopa	Alho-francês
Prato	Chili de carne picada mista (porco e vaca, milho, pimento e feijão vermelho) e Arroz branco [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Chili vegetariano e Arroz branco [Pode conter: 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]

38	0,5	0,08	5,7	2,7	1,5	0,06
131	5,2	1,7	15	0,8	5,6	0,11
47	1,0	0,16	8,6	0,12	0,8	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
20 de maio

Sopa	Canja [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato	Crepe de legumes (cenoura, alho-francês e nabo)
Vegetariano	Tentáculos de pota à lagareiro [Contém: 14 Pode conter: 2, 4]
Salada	Seitan no forno com ervas aromáticas e limão e Batata cozida [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13]
Sobremesa	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Pão	Mousse de chocolate [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 12]
	Fruta da época (3 variedades)
	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

138	6,6	1,4	9,8	1,5	9,3	0,14
37	0,5	0,07	5,8	2,9	1,0	0,06
176	7,6	1,3	9,4	1,1	17	0,45
116	3,5	0,7	12	1,2	8,6	0,34
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
357	9,9	8,7	59	49	6,6	0,54
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
21 de maio

Sopa	Crepe de curgete
Prato	Arroz de aves (frango e peru)
Vegetariano	Arroz de tomate e soja (grossa) [Contém: 6 Pode conter: 1, 5, 8, 11, 12]
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	0,7	0,12	6,4	2,4	1,4	0,08
218	11	2,6	14	0,9	16	0,17
110	3,5	0,48	12	1,4	6,0	0,04
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
22 de maio

Sopa	Feijão branco com repolho
Prato	Massada de salmão (massa fusilli, cogumelos e milho) [Contém: 1, 4 Pode conter: 2, 3, 9, 10, 11, 14]
Vegetariano	Massada de lentilhas [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]

42	0,7	0,12	6,3	2,1	1,5	0,06
152	8,5	1,9	7,5	1,3	11	0,19
100	1,7	0,27	15	1,4	5,1	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

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
25 de maio

Sopa	Couve branca com cenoura ripada
Prato	Bolonhesa (vaca e porco) e Massa esparguete [Contém: 12, 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
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
36	0,6	0,09	5,8	2,6	1,0	0,06
151	7,8	3,0	12	1,8	7,4	0,15
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
26 de maio

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Arroz à marinheiro (abrétea, pota e delícias do mar) [Contém: 2, 3, 4, 6, 14 Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Arroz de tomate, pimentos e feijão branco
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

47	0,8	0,13	6,8	2,1	2,2	0,08
108	2,7	0,45	15	0,6	5,8	0,15
97	1,5	0,26	15	0,8	4,2	0,04
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
27 de maio

Sopa	Abóbora com brócolos
Prato	Carnes mistas (vaca, porco) estufadas com grão, couve lombarda, couve coração e cenoura e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Vegetariano	Estufado de grão, couve lombarda, couve coração e cenoura e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

35	0,5	0,08	4,9	2,4	1,6	0,05
110	4,3	1,2	10	1,6	6,4	0,09
81	1,7	0,23	11	1,7	3,6	0,07
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
28 de maio

Sopa	Creme de cenoura e curgete
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e Batata cozida [Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]
Vegetariano	Filete de tofu assado com molho de cenoura e Batata cozida [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Gelatina vegetal [Pode conter: 7]
Pão	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

38	0,5	0,09	6,2	2,8	1,2	0,07
87	2,6	0,38	7,9	1,3	7,6	0,14
121	6,3	0,9	8,4	1,2	6,9	0,09
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

Sexta-Feira
29 de maio

Sopa	Grão com alho-francês
Prato	Perna de peru estufada e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Feijão vermelho estufado e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Pode conter: 9, 10, 11]
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

39	0,8	0,13	5,0	2,4	1,9	0,06
95	3,4	0,8	10	1,5	5,5	0,08
80	1,4	0,23	13	1,1	4,0	0,05
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

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

