

**Segunda-Feira**  
**14 de setembro**

KCAL Lip. Sat. HC Açú. Pro. Sal

**Terça-Feira**  
**15 de setembro**

|             |                                                                      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Creme de abóbora e grão                                              |
| Prato       | Omelete no forno de queijo e cogumelos e Arroz branco [Contém: 3, 7] |
| Vegetariano | Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Arroz branco               |
| Hortícolas  | Alface e beterraba                                                   |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                       |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]                           |

|     |      |      |     |     |     |      |
|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| 70  | 1,3  | 0,18 | 11  | 2,0 | 2,7 | 0,09 |
| 112 | 5,2  | 1,5  | 11  | 0,7 | 4,7 | 0,24 |
| 100 | 2,4  | 0,33 | 15  | 1,0 | 3,0 | 0,06 |
| 21  | 0,06 | 0,00 | 2,7 | 2,7 | 1,2 | 0,13 |
| 55  | 0,38 | 0,04 | 11  | 11  | 0,7 | 0,01 |
| 272 | 1,4  | 0,30 | 54  | 2,0 | 9,0 | 1,5  |

**Quarta-Feira**  
**16 de setembro**

|             |                                                                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Feijão catarino e repolho                                                                           |
| Prato       | Perna de frango no forno com limão e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]                    |
| Vegetariano | Lentilhas estufadas com couve-flor, curgete e cenoura e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3] |
| Hortícolas  | Brócolos e cenoura cozidos                                                                          |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                      |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]                                                          |

|     |      |      |     |     |     |      |
|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| 56  | 0,9  | 0,14 | 8,8 | 2,9 | 2,6 | 0,08 |
| 175 | 8,0  | 1,6  | 17  | 1,2 | 8,5 | 0,18 |
| 75  | 0,29 | 0,06 | 12  | 1,3 | 4,6 | 0,06 |
| 31  | 0,6  | 0,08 | 2,2 | 1,9 | 2,7 | 0,15 |
| 55  | 0,38 | 0,04 | 11  | 11  | 0,7 | 0,01 |
| 272 | 1,4  | 0,30 | 54  | 2,0 | 9,0 | 1,5  |

**Quinta-Feira**  
**17 de setembro**

|             |                                                                             |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Creme de brócolos                                                           |
| Prato       | Salada fria de cavala (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) [Contém: 4] |
| Vegetariano | Salada de feijão frade com batata cozida, feijão verde, cenoura e milho     |
| Hortícolas  | Incorporados                                                                |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                              |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]                                  |

|     |      |      |      |      |      |      |
|-----|------|------|------|------|------|------|
| 58  | 1,3  | 0,19 | 8,7  | 2,2  | 2,0  | 0,12 |
| 114 | 3,8  | 0,6  | 9,5  | 1,6  | 9,4  | 0,18 |
| 88  | 0,35 | 0,14 | 15   | 1,3  | 4,8  | 0,01 |
| 0   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0    |
| 55  | 0,38 | 0,04 | 11   | 11   | 0,7  | 0,01 |
| 272 | 1,4  | 0,30 | 54   | 2,0  | 9,0  | 1,5  |

**Sexta-Feira**  
**18 de setembro**

|             |                                                                      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Creme de couve-flor                                                  |
| Prato       | Tintureira estufada e Arroz de tomate [Contém: 4 Pode conter: 2, 14] |
| Vegetariano | Arroz de grão com cenoura e espinafres [Pode conter: 9]              |
| Hortícolas  | Alface e couve roxa                                                  |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                       |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]                           |

|     |      |      |     |     |     |      |
|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| 54  | 1,0  | 0,14 | 8,3 | 2,4 | 2,1 | 0,10 |
| 103 | 3,8  | 0,6  | 11  | 1,4 | 6,1 | 0,15 |
| 88  | 1,8  | 0,27 | 13  | 0,9 | 3,5 | 0,06 |
| 23  | 0,09 | 0,00 | 2,4 | 2,1 | 1,9 | 0,02 |
| 55  | 0,38 | 0,04 | 11  | 11  | 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; 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

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. A fruta disponibilizada varia em função da sazonalidade e da disponibilidade do fornecedor.

E-mail: [nutricao@rescater.pt](mailto:nutricao@rescater.pt) / [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)

**Segunda-Feira**  
**21 de setembro**

|             |                                                               |
|-------------|---------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Creme de abóbora e ervilhas                                   |
| Prato       | Empadão de atum (arroz) [Contém: 3, 4 Pode conter: 9, 10, 11] |
| Vegetariano | Empadão de arroz com ervilhas e cenoura                       |
| Hortícolas  | Couve-roxa e pepino                                           |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]                    |

| KCAL | Lip. | Sat. | HC  | Açu. | Pro. | Sal  |
|------|------|------|-----|------|------|------|
| 56   | 1,0  | 0,15 | 8,8 | 2,1  | 1,8  | 0,09 |
| 172  | 7,3  | 1,1  | 15  | 1,4  | 11   | 0,38 |
| 113  | 0,7  | 0,04 | 20  | 1,6  | 4,5  | 0,15 |
| 27   | 0,18 | 0,06 | 3,2 | 2,8  | 1,8  | 0,02 |
| 55   | 0,38 | 0,04 | 11  | 11   | 0,7  | 0,01 |
| 272  | 1,4  | 0,30 | 54  | 2,0  | 9,0  | 1,5  |

**Terça-Feira**  
**22 de setembro**

|             |                                                                                                                        |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Feijão vermelho e espinafres [Pode conter: 9]                                                                          |
| Prato       | Perna de peru assada e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]                                         |
| Vegetariano | Feijão branco estufado com cenoura, curgete e couve lombarda e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3] |
| Hortícolas  | Brócolos e cenoura cozidos                                                                                             |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                                         |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]                                                                             |

|     |      |      |     |     |      |      |
|-----|------|------|-----|-----|------|------|
| 56  | 0,9  | 0,15 | 8,6 | 2,1 | 2,7  | 0,08 |
| 151 | 5,2  | 1,4  | 16  | 1,1 | 10,0 | 0,11 |
| 86  | 1,2  | 0,21 | 13  | 1,5 | 4,0  | 0,07 |
| 31  | 0,6  | 0,08 | 2,2 | 1,9 | 2,7  | 0,15 |
| 55  | 0,38 | 0,04 | 11  | 11  | 0,7  | 0,01 |
| 272 | 1,4  | 0,30 | 54  | 2,0 | 9,0  | 1,5  |

**Quarta-Feira**  
**23 de setembro**

|             |                                                                                         |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Creme de curgete                                                                        |
| Prato       | Abrótea estufada e Batata cozida [Contém: 4 Pode conter: 9, 10, 11]                     |
| Vegetariano | Salada de batata, grão, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas [Pode conter: 13] |
| Hortícolas  | Feijão-verde e abóbora cozidos                                                          |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                          |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]                                              |

|     |      |      |     |     |     |      |
|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| 52  | 1,0  | 0,16 | 8,1 | 2,4 | 1,8 | 0,09 |
| 86  | 2,4  | 0,36 | 9,5 | 1,8 | 6,0 | 0,19 |
| 100 | 2,5  | 0,32 | 14  | 1,4 | 3,8 | 0,10 |
| 22  | 0,21 | 0,10 | 3,4 | 1,4 | 0,9 | 0,09 |
| 55  | 0,38 | 0,04 | 11  | 11  | 0,7 | 0,01 |
| 272 | 1,4  | 0,30 | 54  | 2,0 | 9,0 | 1,5  |

**Quinta-Feira**  
**24 de setembro**

|             |                                                                                                              |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Creme de cenoura                                                                                             |
| Prato       | Tiras de febra de porco estufadas com cogumelos e Arroz de feijão vermelho [Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11] |
| Vegetariano | Arroz de feijão encarnado com molho de tomate e pimento                                                      |
| Hortícolas  | Pepino e tomate                                                                                              |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                               |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]                                                                   |

|     |      |      |     |     |     |      |
|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| 58  | 1,1  | 0,17 | 9,1 | 2,3 | 1,9 | 0,11 |
| 161 | 9,5  | 2,5  | 11  | 0,6 | 7,4 | 0,16 |
| 88  | 1,4  | 0,25 | 14  | 0,9 | 4,3 | 0,08 |
| 20  | 0,45 | 0,10 | 2,6 | 2,6 | 1,1 | 0    |
| 55  | 0,38 | 0,04 | 11  | 11  | 0,7 | 0,01 |
| 272 | 1,4  | 0,30 | 54  | 2,0 | 9,0 | 1,5  |

**Sexta-Feira**  
**25 de setembro**

|             |                                                                                                     |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Creme de grão                                                                                       |
| Prato       | Massada (cotovelinho) de badejo [Contém: 1, 4 Pode conter: 3, 6, 9, 10, 11]                         |
| Vegetariano | Lentilhas estufadas e Massa cotovelinho em molho de tomate [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 9, 10, 11] |
| Hortícolas  | Alface e beterraba                                                                                  |
| Sobremesa   | Fruta da época                                                                                      |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]                                                          |

|     |      |      |     |     |     |      |
|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| 68  | 1,2  | 0,17 | 10  | 2,1 | 2,6 | 0,09 |
| 97  | 2,6  | 0,42 | 11  | 2,0 | 6,4 | 0,13 |
| 103 | 2,9  | 0,45 | 13  | 1,3 | 4,7 | 0,10 |
| 21  | 0,06 | 0,00 | 2,7 | 2,7 | 1,2 | 0,13 |
| 55  | 0,38 | 0,04 | 11  | 11  | 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

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. A fruta disponibilizada varia em função da sazonalidade e da disponibilidade do fornecedor.

E-mail: [nutricao@rescater.pt](mailto:nutricao@rescater.pt) / [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)

