

Segunda-Feira 02 de novembro

Sopa	Creme de ervilhas	
Prato	Bolonhesa de atum e Massa esparguete [Contém: 4, 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]	
Salada	Brócolos e cenoura cozidos	
Sobremesa	Fruta da época	
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
62	1,0	0,14	9,7	2,2	2,3	0,09
145	6,6	0,9	11	1,8	10	0,27
96	1,7	0,28	14	1,2	4,9	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

Terça-Feira 03 de novembro

Sopa	Creme de curgete	
Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno	
Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda	
Salada	Pepino e tomate	
Sobremesa	Fruta da época	
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	

44	0,9	0,15	6,8	2,1	1,6	0,08
224	11	2,7	14	0,7	17	0,17
124	1,9	0,34	18	1,4	6,0	0,10
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

Quarta-Feira 04 de novembro

Sopa	Creme de cenoura	
Prato	Solha (filete) no forno e Salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) [Contém: 4]	
Vegetariano	Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde)	
Salada	Incorporados	
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
95	2,7	0,40	10	1,2	6,4	0,12
88	1,7	0,21	13	1,6	3,5	0,07
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

Quinta-Feira 05 de novembro

Sopa	Canja de galinha [Contém: 1 Pode conter: 3]	
Prato	Pá de porco estufada à fatia e Massa espiral tricolor [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	
Vegetariano	Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	
Salada	Couve-roxa e pepino	
Sobremesa	Fruta da época	
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	

153	5,3	1,1	16	1,4	9,7	0,20
177	10	3,0	12	1,5	9,6	0,19
91	2,4	0,33	12	1,5	3,9	0,07
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

Sexta-Feira 06 de novembro

Sopa	Feijão catarino e espinafres [Pode conter: 9]	
Prato	Ovos mexidos e Arroz de cenoura [Contém: 3]	
Vegetariano	Tomatada de tofu e Arroz de cenoura [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	
Salada	Alface e beterraba	
Sobremesa	Fruta da época	
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	

56	0,9	0,15	8,6	2,7	2,7	0,08
143	7,4	1,4	14	0,45	4,9	0,20
121	6,1	1,2	9,2	0,9	6,7	0,20
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 / qualidade@rescater.pt



Segunda-Feira 09 de novembro

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Hambúrguer de vaca no forno e Massa Espiral [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 2, 3, 4, 7, 10, 11, 14]
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno e Massa Espiral [Contém: 1, 6 Pode conter: 3]
Salada	Milho e tomate
Sobremesa	Fruta da época
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
58	1,3	0,19	8,7	2,2	2,0	0,12
138	4,6	2,1	14	1,2	9,4	0,58
164	5,2	0,5	24	3,7	4,3	0,56
54	1,0	0,22	8,5	2,9	1,8	0
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 10 de novembro

Sopa	Creme de abóbora e grão
Prato	Filete de abrótea estufado e Batata cozida [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]
Vegetariano	Soja (fina) estufada e Batata cozida [Contém: 6 Pode conter: 1, 5, 8, 11, 12]
Salada	Couve-roxa e pepino
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
90	2,4	0,34	8,5	1,3	8,1	0,19
102	4,3	0,6	8,6	2,1	5,8	0,11
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

Quarta-Feira 11 de novembro

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Bife de frango grelhado e Arroz de cenoura, feijão e repolho [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Arroz de tomate, pimentos e feijão branco
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

58	1,1	0,17	9,1	2,3	1,9	0,11
85	2,0	0,33	9,1	1,7	7,3	0,10
93	1,5	0,25	14	0,8	4,1	0,04
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 12 de novembro

Sopa	Feijão branco e repolho
Prato	Massada de cavala [Contém: 1, 4 Pode conter: 3, 6, 9, 10, 11]
Vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas e Massa cotovelinhos [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]
Salada	Couve-flor e feijão-verde cozidos
Sobremesa	Fruta da época
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

59	0,9	0,14	8,8	2,2	2,6	0,08
170	7,8	1,2	12	1,4	12	0,27
99	2,1	0,29	14	1,3	4,3	0,14
31	0,38	0,09	4,1	1,5	2,1	0,12
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 13 de novembro

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Feijoada vegetariana (cenoura, couve repolho e feijão vermelho) e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Feijoada vegetariana (cenoura, couve repolho e feijão vermelho) e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

47	0,8	0,13	6,8	2,1	2,2	0,08
89	2,4	0,37	14	1,4	2,7	0,08
89	2,4	0,37	14	1,4	2,7	0,08
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

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 / qualidade@rescater.pt



Segunda-Feira 16 de novembro

Sopa	Creme de abóbora e ervilhas
Prato	Massada de salmão [Contém: 1, 4 Pode conter: 2, 3, 6, 9, 10, 11, 14]
Vegetariano	Massa de soja estufada com cenoura [Contém: 1, 6 Pode conter: 3, 5, 8, 11, 12]
Salada	Alface e milho
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
175	9,1	2,0	11	1,2	12	0,13
110	4,5	0,6	9,8	2,0	6,1	0,07
55	1,1	0,24	8,0	1,8	2,3	0,01
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 17 de novembro

Sopa	Feijão vermelho e espinafres [Pode conter: 9]
Prato	Coxa de frango no forno e Arroz branco
Vegetariano	Caril de lentilhas e Arroz branco [Contém: 10 Pode conter: 1, 3, 6, 7, 9, 11]
Salada	Couve-flor e feijão-verde 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
128	5,1	0,9	16	0,6	4,1	0,09
111	2,5	0,39	17	0,50	4,2	0,05
31	0,38	0,09	4,1	1,5	2,1	0,12
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 18 de novembro

Sopa	Creme de curgete
Prato	Tintureira estufada e Batata corada [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Batata corada
Salada	Pepino e tomate
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
102	4,3	0,7	8,4	1,6	7,0	0,17
99	3,0	0,39	13	1,4	3,4	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

Quinta-Feira 19 de novembro

Sopa	Creme de cenoura
Prato	Massa à lavrador (vaca, porco, feijão vermelho, cenoura, couve lombarda e coração e curgete) [Contém: 1 Pode conter: 3]
Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho, cenoura, couve coração, tomate) [Contém: 1 Pode conter: 3]
Salada	Incorporados
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
82	3,5	1,0	6,7	1,7	5,5	0,07
75	1,6	0,24	11	1,4	4,5	0,06
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 20 de novembro

Sopa	Creme de abóbora
Prato	Meia desfeita (paloco, ovo cozido, grão, batata, cenoura e salsa fresca) [Contém: 3, 4 Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Meia desfeita de legumes (grão, batata, cenoura, couve-flor e feijão-verde)
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

63	1,4	0,21	9,9	2,2	1,9	0,14
112	4,0	0,8	10	1,0	7,7	0,22
78	0,8	0,08	13	1,6	3,8	0,06
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

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 / qualidade@rescater.pt



Segunda-Feira 23 de novembro

Sopa	Creme de ervilhas
Prato	Ovos mexidos e Arroz de cenoura [Contém: 3]
Vegetariano	Tofu grelhado e Arroz de cenoura [Contém: 1, 6 Pode conter: 10]
Salada	Pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
62	1,0	0,14	9,7	2,2	2,3	0,09
143	7,4	1,4	14	0,45	4,9	0,20
146	7,5	1,5	10	0,40	8,5	0,21
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

Terça-Feira 24 de novembro

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Massada de cavala com legumes (cenoura, curgete e tomate) estufada [Contém: 1, 4 Pode conter: 3, 6, 9, 10, 11]
Vegetariano	Massada de ervilhas e milho [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]
Salada	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
106	4,8	1,1	9,3	1,8	6,0	0,10
100	2,0	0,26	15	1,6	4,0	0,10
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

Quarta-Feira 25 de novembro

Sopa	Creme de grão
Prato	Perna de peru assada e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Arroz de feijão encarnado com molho de tomate e pimento
Salada	Milho e tomate
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
134	5,5	1,3	14	0,5	7,4	0,09
88	1,4	0,25	14	0,9	4,3	0,08
54	1,0	0,22	8,5	2,9	1,8	0
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 26 de novembro

Sopa	Feijão catarino e repolho
Prato	Pescada simples no forno, Batata cozida e Legumes cozidos (cenoura, couve-flor, feijão-verde) [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]
Vegetariano	Lentilhas estufadas, Batata cozida e Legumes cozidos (cenoura, couve-flor, feijão-verde)
Salada	Incorporados
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
77	2,2	0,35	6,7	1,3	7,1	0,13
75	1,3	0,20	11	1,3	4,0	0,08
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 27 de novembro

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Rancho (carne de vaca, porco, grão de bico, macarronete, cenoura, couve-coração e couve-lombarda) [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, massa, couve, cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]
Salada	Incorporados
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
114	4,8	1,4	9,4	1,5	7,5	0,07
85	2,2	0,30	11	1,5	3,7	0,07
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

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



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 / qualidade@rescater.pt



Segunda-Feira 30 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de cenoura	58	1,1	0,17	9,1	2,3	1,9	0,11
Prato	Empadão de salmão (arroz) [Contém: 4 Pode conter: 9, 10, 11]	241	15	2,8	16	0,6	11	0,15
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho-francês e curgete	89	1,4	0,23	14	0,8	4,1	0,05
Salada	Milho e tomate	54	1,0	0,22	8,5	2,9	1,8	0
Sobremesa	Fruta da época	55	0,38	0,04	11	11	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 01 de dezembro

Feriado

Restauração da Independência

Quarta-Feira 02 de dezembro

Sopa	Creme de curgete	52	1,0	0,16	8,1	2,4	1,8	0,09
Prato	Massinha de aves com cenoura, curgete, ervilhas e feijão-verde [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	92	2,3	0,38	7,0	1,6	9,9	0,02
Vegetariano	Massinha de soja com cenoura, curgete, ervilhas e feijão-verde [Contém: 1, 6 Pode conter: 3, 5, 8, 10, 11, 12]	85	3,4	0,47	7,1	2,1	5,0	0,05
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sobremesa	Fruta da época	55	0,38	0,04	11	11	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 03 de dezembro

Sopa	Creme de abóbora e grão	70	1,3	0,18	11	2,0	2,7	0,09
Prato	Solha (filete) no forno e Arroz branco [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	110	2,3	0,37	17	0,40	5,1	0,10
Vegetariano	Arroz de grão com cenoura e espinafres [Pode conter: 9]	93	2,0	0,28	14	0,9	3,5	0,06
Salada	Alface e pepino	16	0,35	0,08	1,1	1,1	1,6	0,02
Sobremesa	Fruta da época	55	0,38	0,04	11	11	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 04 de dezembro

Sopa	Feijão branco e espinafres [Pode conter: 9]	59	0,9	0,15	8,7	2,1	2,6	0,08
Prato	Carne de porco estufada à fatia com feijão-verde e cenoura e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	136	7,3	2,1	10	1,8	6,9	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	4,1	0,08
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sobremesa	Fruta da época	55	0,38	0,04	11	11	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

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 / qualidade@rescater.pt



Segunda-Feira 07 de dezembro

Sopa	Creme de couve-flor
Prato	Omelete de atum e Arroz de cenoura [Contém: 3, 4, 7]
Vegetariano	Tofu salteado e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 6 Pode conter: 10]
Salada	Couve-roxa e pepino
Sobremesa	Fruta da época
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
54	1,0	0,14	8,3	2,4	2,1	0,10
119	5,0	1,0	9,5	0,9	8,8	0,22
142	7,4	1,4	9,4	0,47	8,6	0,20
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 08 de dezembro

Feriado

Dia da Imaculada Conceição

Quarta-Feira 09 de dezembro

Sopa	Feijão vermelho e repolho
Prato	Bolonhesa de vaca e Massa esparguete [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3, 9, 10, 11]
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 1 Pode conter: 5, 8, 11, 12, 3]
Salada	Feijão verde e cenoura cozidos
Sobremesa	Fruta da época
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

56	0,9	0,14	8,8	2,2	2,6	0,08
140	5,7	2,3	16	1,7	5,6	0,14
111	4,5	0,6	10	2,2	6,2	0,11
34	0,15	0,06	5,4	2,2	1,5	0,17
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 10 de dezembro

Sopa	Creme de cenoura e ervilhas
Prato	Medalhões de pescada estufados e Batata cozida [Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]
Vegetariano	Grão estufado com cenoura e feijão e Batata cozida [Pode conter: 9, 10, 11]
Salada	Milho e tomate
Sobremesa	Fruta da época
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

62	1,1	0,15	9,8	2,4	2,2	0,10
99	2,9	0,44	9,0	1,5	8,6	0,20
88	2,0	0,28	13	1,4	3,5	0,09
54	1,0	0,22	8,5	2,9	1,8	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 11 de dezembro

Sopa	Creme de brócolos
Prato	Coxa de frango no forno, Arroz branco e Feijão preto estufado [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Grão estufado com cenoura e feijão e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]
Salada	Alface e beterraba
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
117	4,7	0,8	14	1,0	4,4	0,09
98	2,5	0,36	15	1,0	3,0	0,07
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 / qualidade@rescater.pt



Segunda-Feira 14 de dezembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de ervilhas	62	1,0	0,14	9,7	2,2	2,3	0,09
Prato	Tiras de febra de porco estufadas com cogumelos e Arroz de cenoura [Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11]	151	8,4	2,2	12	0,8	6,4	0,15
Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes [Contém: 7]	82	0,31	0,11	13	2,1	5,0	0,11
Salada	Couve-flor e feijão-verde cozidos	31	0,38	0,09	4,1	1,5	2,1	0,12
Sobremesa	Fruta da época	55	0,38	0,04	11	11	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 15 de dezembro

Sopa	Creme de brócolos	58	1,3	0,19	8,7	2,2	2,0	0,12
Prato	Paloco à brás [Contém: 3, 4]	320	21	2,6	23	0,34	9,5	0,14
Vegetariano	Alho-francês à brás (creme de soja) [Contém: 6]	112	6,2	0,8	11	1,5	2,0	0,10
Salada	Alface e milho	55	1,1	0,24	8,0	1,8	2,3	0,01
Sobremesa	Fruta da época	55	0,38	0,04	11	11	0,7	0,01
Sobremesa Doce	Sobremesa doce [Contém: 1, 3, 5, 6, 7, 8 Pode conter: 12]	8	0,16	0,09	1,2	0,9	0,33	0,02
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira 16 de dezembro

Quinta-Feira 17 de dezembro

Sexta-Feira 18 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

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 / qualidade@rescater.pt

