

Segunda-Feira 05 de janeiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Macedónia (cenoura, ervilhas, feijão-verde) [Pode conter: 9]	38	0,6	0,10	5,7	2,6	1,5	0,05
Prato	Almôndegas mistas (porco e vaca) estufadas e Massa esparguete [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 3, 10]	164	8,9	3,0	12	1,5	9,1	0,76
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 1Pode conter: 5, 8, 11, 12, 3, 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 06 de janeiro

Sopa	Creme de alface	39	0,8	0,12	6,0	1,9	1,1	0,07
Prato	Medalhões de pescada no forno e Arroz de cenoura [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	117	4,3	0,6	12	0,8	7,0	0,12
Vegetariano	Feijão preto estufado e Arroz de cenoura [Pode conter: 9, 10, 11]	103	3,3	0,5	15	1,4	3,2	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	Gelatina vegetal [Pode conter: 7] Fruta da época (3 variedades)	391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	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 07 de janeiro

Sopa	Feijão-verde	39	0,8	0,12	6,0	2,2	1,2	0,06
Prato	Rancho de porco (chouriço, grão, massa, couve, cenoura) [Contém: 1, 6, 7, 14Pode conter: 3, 9, 10, 11]	103	4,7	1,2	8,9	1,8	5,1	0,15
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, massa, couve, cenoura) [Contém: 1Pode conter: 3, 9, 10, 11]	85	2,2	0,29	11	1,6	3,7	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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira 08 de janeiro

Sopa	Creme de cenoura	44	0,7	0,09	7,3	2,7	1,1	0,08
Prato	Filetes de redfish de cebolada e Batata cozida [Contém: 4Pode conter: 9, 10, 11]	115	4,0	0,7	9,5	1,0	9,6	0,16
Vegetariano	Seitan de cebolada e Batata cozida [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 9, 10, 11, 13]	130	4,0	0,8	13	1,1	9,7	0,38
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 09 de janeiro

Sopa	Legumes (cenoura e couve-lombarda)	45	0,7	0,10	6,8	2,4	1,6	0,09
Prato	Frango corado no forno e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	211	11	2,4	13	0,8	14	0,16
Vegetariano	Massada (laços) de Cogumelos e ervilhas [Contém: 1, 14Pode conter: 3, 6, 9, 10, 11]	81	1,9	0,31	11	2,2	4,1	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

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); ACS= 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 12 de janeiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de brócolos	39	0,9	0,12	5,7	1,9	1,4	0,07
Prato	Filetes de pescada assados no forno e Arroz de ervilhas [Contém: 4Pode conter: 2, 14, 14, 9]	102	2,7	0,43	11	0,7	8,1	0,13
Vegetariano	Filete de tofu dourado e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 5, 8, 9, 10]	130	8,7	1,2	7,7	0,9	5,0	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

Terça-Feira 13 de janeiro

Sopa	Juliana (couve lombarda)	38	0,7	0,10	5,6	2,0	1,3	0,06
Prato	Tirinhas de peito de frango estufadas com cogumelos e Massa espiral tricolor [Contém: 14, 1Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 3, 6]	124	3,2	0,6	12	1,0	12	0,22
Vegetariano	Estufado de feijão encarnado com cogumelos e Massa espiral tricolor [Contém: 14, 1Pode conter: 3, 6, 10]	89	1,6	0,26	13	1,1	5,1	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

Quarta-Feira 14 de janeiro

Sopa	Creme de abóbora com nabo	38	0,8	0,12	6,3	1,9	1,0	0,07
Prato	Meia desfeita de Paloco (grão, ovo, batata e cebola) [Contém: 3, 4Pode conter: 9, 10, 11]	123	4,5	0,9	11	0,8	8,5	0,25
Vegetariano	Meia desfeita de legumes (grão, batata, cenoura, couve-flor e feijão-verde)	79	0,7	0,08	13	1,7	3,8	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	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 15 de janeiro

Sopa	Feijão branco com repolho	43	0,7	0,12	6,5	2,1	1,5	0,06
Prato	Nuggets de frango no forno e Arroz de legumes (cenoura, couve, curgete, ervilhas e milho) [Contém: 1, 6Pode conter: 9]	85	2,7	0,5	11	1,9	3,9	0,24
Vegetariano	Barrinhas/Cubinhos vegetarianos no forno e Arroz de legumes (cenoura, couve, curgete, ervilhas e milho) [Contém: 1, 6Pode conter: 9]	67	1,8	0,29	9,8	2,0	2,2	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

Sexta-Feira 16 de janeiro

Sopa	Espinafres	52	0,7	0,10	9,0	1,6	1,7	0,08
Prato	Massa com atum [Contém: 1, 4Pode conter: 3]	129	3,3	0,6	12	1,4	12	0,22
Vegetariano	Lentilhas estufadas e Massa Espiral [Contém: 1Pode conter: 3]	112	2,0	0,32	16	0,9	5,8	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, 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 Tremçoos  14 Moluscos

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); ACS= 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 ficha 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 19 de janeiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão-verde com curgete	34	0,6	0,10	5,1	2,5	1,1	0,05
Prato	Empadão (arroz) de carne de porco e vaca [Contém: 3, 14Pode conter: 9, 10, 11]	194	9,1	3,6	19	1,8	8,6	0,35
Vegetariano	Empadão de soja com arroz de milho, cenoura e ervilhas [Contém: 6Pode conter: 9]	180	6,8	1,0	18	3,6	9,5	0,09
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 20 de janeiro

Sopa	Couve branca e cenoura	39	0,6	0,11	6,1	2,8	1,4	0,06
Prato	Bolonesa de cavala e Massa esparguete [Contém: 4, 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	114	4,5	0,9	13	2,4	5,0	0,14
Vegetariano	Bolonesa de lentilhas e Massa esparguete [Contém: 1Pode conter: 3, 6, 10]	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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira 21 de janeiro

Sopa	Legumes (cenoura e couve-lombarda)	45	0,7	0,10	6,8	2,4	1,6	0,09
Prato	Arroz de aves (frango e peru)	193	7,4	1,7	21	1,4	9,9	0,14
Vegetariano	Tirinhas de seitan salteadas e Arroz branco [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 9, 10, 11, 13]	134	4,1	0,7	18	0,5	6,2	0,21
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 22 de janeiro

Sopa	Creme de couve-flor	47	0,8	0,13	6,8	2,1	2,2	0,08
Prato	Badejo de cebolada e Salada russa [Contém: 4Pode conter: 9, 10, 11]	83	2,2	0,35	6,8	1,9	8,2	0,10
Vegetariano	Feijão frade com cebola e coentros picados e Salada russa [Pode conter: 9]	92	1,7	0,31	13	1,7	4,7	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	Gelatina vegetal [Pode conter: 7] Fruta da época (3 variedades)	391 54	0,10 0,39	0,00 0,04	87 11	87 10	11 0,7	0,60 0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira 23 de janeiro

Sopa	Grão e couve lombarda	42	0,8	0,10	6,2	1,9	1,7	0,06
Prato	Perna de frango assada no forno com ervas aromáticas e Massa macarronete [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3]	148	4,8	1,0	19	1,4	6,5	0,11
Vegetariano	Tofu salteado com ervas aromáticas e Massa macarronete [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 3]	146	6,0	0,9	15	1,0	7,6	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

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); ACS= 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
26 de janeiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Nabiça	35	0,6	0,10	5,1	1,5	1,2	0,07
Prato	Estufado de atum com molho de tomate e Massa Espiral [Contém: 4, 1Pode conter: 3]	127	3,3	0,6	12	1,4	12	0,22
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Massa Espiral [Contém: 1Pode conter: 9, 3]	79	1,9	0,31	11	2,6	3,7	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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
27 de janeiro

Sopa	Alho-francês	38	0,8	0,12	5,9	2,0	1,1	0,07
Prato	Chili de carne picada mista (porco e vaca) e Arroz branco [Contém: 14Pode conter: 9, 10, 11]	129	5,1	1,7	15	0,9	5,5	0,12
Vegetariano	Chili vegetariano e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	97	2,2	0,36	15	0,9	3,9	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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
28 de janeiro

Sopa	Canja [Contém: 1, 3]	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Prato	Medalhões de fogonero no forno com ervas aromáticas , Ovo cozido e Batata cozida [Contém: 4, 3Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e limão e Batata cozida [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 10, 13]	116	3,5	0,7	12	1,2	8,6	0,34
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]	357	9,9	8,7	59	49	6,6	0,54
	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
29 de janeiro

Sopa	Creme de curgete	41	0,7	0,12	6,4	2,4	1,4	0,08
Prato	Feijoada de carne de frango e porco e Arroz branco [Contém: 6, 7, 14Pode conter: 9, 10, 11]	103	3,5	0,8	13	1,2	4,5	0,14
Vegetariano	Feijoada vegetariana e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	87	1,9	0,31	14	1,3	3,6	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
30 de janeiro

Sopa	Feijão branco com repolho	43	0,7	0,12	6,5	2,1	1,5	0,06
Prato	Rissóis de pescada no forno, Batata cozida e Legumes salteados (cenoura, feijão-verde, milho) [Contém: 1, 2, 3, 4, 14Pode conter: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11]	115	3,7	0,6	17	2,9	2,9	0,36
Vegetariano	Rissóis de legumes no forno, Batata cozida e Legumes salteados (cenoura, feijão-verde, milho) [Contém: 1, 6, 14Pode conter: 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11]	110	3,1	0,8	17	3,5	2,7	0,43
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 Tremços  14 Moluscos

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); ACS= 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 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) e Massa esparguete [Contém: 14, 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	151	7,8	3,0	12	1,8	7,4	0,15
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 1Pode conter: 5, 8, 11, 12, 3, 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, 13Pode 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	30	1,0	0,15	2,9	2,5	1,5	0,09
Prato	Carnes mistas (vaca, porco) estufadas com grão, couve lombarda, couve coração e cenoura e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	108	4,2	1,1	10	1,7	6,3	0,10
Vegetariano	Estufado de grão, couve lombarda, couve coração e cenoura e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1Pode conter: 9, 10, 11, 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 e Batata cozida [Contém: 4Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	87	2,6	0,38	7,9	1,3	7,6	0,14
Vegetariano	Filete de tofu assado com molho de cenoura e Batata cozida [Contém: 1, 6Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	121	6,3	0,9	8,4	1,2	6,9	0,09
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]	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, 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 e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Pode conter: 9, 10, 11]	95	3,4	0,8	10	1,5	5,5	0,08
Vegetariano	Feijão vermelho estufado e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Pode conter: 9, 10, 11]	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 Tremçoos  14 Moluscos

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); ACS= 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 ficha 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 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, 4 Pode 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, 7 P pode 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: 1 P pode 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: 1 P pode 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, 7 P pode conter: 8, 11]	130	5,4	1,9	14	2,0	6,0	1,2
Vegetariano	Soja (fina) com natas [Contém: 1, 6, 7 P pode 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 P 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, 1 P pode 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, 1 P pode 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); ACS= 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 16 de fevereiro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de brócolos	39	0,9	0,12	5,7	1,9	1,4	0,07
Prato	Hambúrguer de vaca e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Contém: 1, 6, 14] [Pode 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, 11] [Pode 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	Feijão-verde	39	0,8	0,12	6,0	2,2	1,2	0,06
Prato	Massinha de aves com peru e frango desfiado [Contém: 1] [Pode 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, 6] [Pode 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: 4] [Pode 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	Gelatina vegetal [Pode conter: 7]	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, 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: 6] [Pode 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); ACS= 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 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 e Arroz de tomate [Contém: 1, 3, 4, 7, 13] Póde conter: 2]	98	1,1	0,19	20	0,8	2,0	0,08
Vegetariano	Tofu grelhado e Arroz de tomate [Contém: 1, 6] Póde conter: 5, 8, 9, 10]	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] Póde conter: 3]	239	14	4,3	14	0,9	13	0,16
Vegetariano	Caril de grão e Massa Espiral [Contém: 9, 10, 1] Póde conter: 8, 11, 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, Ovo cozido e Salada russa [Contém: 4, 3] Póde conter: 2, 14, 14, 9]	82	2,7	0,6	5,7	1,5	8,0	0,18
Vegetariano	Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno, Ovo cozido e Salada russa [Contém: 6, 3] Póde conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11, 12]	151	7,4	1,3	9,5	2,7	9,7	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	Mousse de chocolate [Contém: 7] Póde conter: 1, 3, 6, 8, 12]	357	9,9	8,7	59	49	6,6	0,54
	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 26 de fevereiro

Sopa	Juliana (couve lombarda)	38	0,7	0,10	5,6	2,0	1,3	0,06
Prato	Frango estufado com ervilhas e Massa macarronetes [Contém: 1] Póde conter: 9, 10, 11, 3]	165	7,2	1,6	15	1,3	10	0,09
Vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas e Massa macarronetes [Contém: 14, 1] Póde conter: 9, 10, 11, 3]	89	1,7	0,29	14	2,1	4,0	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 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] Póde conter: 9, 10, 11]	165	7,0	1,0	15	1,7	10	0,38
Vegetariano	Empadão de lentilhas (arroz) [Contém: 3]	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); ACS= 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

