

### Segunda-Feira 20 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Juliana (couve lombarda)	37	0,7	0,10	5,5	2,0	1,3	0,06
Prato	Feijão frade com batata, atum e ovo [Contém: 3, 4]	139	5,0	1,0	12	0,7	11	0,23
Vegetariano	Salada de feijão frade com batata cozida, feijão verde, cenoura e milho	85	0,33	0,13	15	1,4	4,6	0,01
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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Terça-Feira 21 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Abóbora com couve-flor picada	34	0,46	0,08	4,9	2,5	1,5	0,05
Prato	Pá de porco assada fatiada e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	156	8,6	2,5	11	1,7	7,9	0,14
Vegetariano	Massada de lentilhas [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]	100	1,7	0,27	15	1,4	5,1	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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quarta-Feira 22 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Grão e couve lombarda	41	0,8	0,10	6,1	1,9	1,6	0,05
Prato	Pastéis de bacalhau no forno e Arroz de tomate [Contém: 1, 3, 4, 7, 12 Pode conter: 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14]	103	1,2	0,38	18	0,7	5,0	0,45
Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda [Contém: 12]	119	1,7	0,29	18	1,6	5,6	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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quinta-Feira 23 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de cenoura	41	0,5	0,09	6,6	2,9	1,2	0,07
Prato	Peru lascado estufado e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 3]	147	4,6	1,0	18	1,5	8,4	0,13
Vegetariano	Massa de soja [Contém: 1, 6 Pode conter: 3, 5, 8, 11, 12]	120	5,0	0,7	11	1,9	6,8	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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Sexta-Feira 24 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Canja [Contém: 1 Pode conter: 3]	138	6,6	1,4	9,8	1,5	9,3	0,14
Prato	Pescada de cebolada e Arroz de brócolos [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	109	4,6	0,7	9,4	0,6	7,3	0,13
Vegetariano	Estufado de grão com abóbora e espinafres e Arroz de brócolos [Pode conter: 9, 10, 11]	86	2,8	0,41	11	0,9	3,3	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 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

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



### Segunda-Feira 27 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Macedónia (cenoura, ervilhas, feijão-verde)[Pode conter: 9]	38	0,6	0,10	5,6	2,5	1,4	0,05
Prato	Almôndegas mistas (porco e vaca) estufadas e Massa esparguete [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3, 10]	164	8,9	3,0	12	1,5	9,1	0,76
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 1 Pode 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 28 de abril

Sopa	Creme de alface	37	0,8	0,12	5,9	1,9	1,0	0,07
Prato	Medalhões de pescada no forno e Arroz de cenoura [Contém: 4 Pode 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]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quarta-Feira 29 de abril

Sopa	Feijão-verde	37	0,5	0,08	5,4	2,7	1,6	0,06
Prato	Rancho de porco (chouriço, grão, massa, couve, cenoura) [Contém: 1, 6, 7, 12 Pode 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: 1 Pode 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 30 de abril

Sopa	Creme de cenoura	41	0,5	0,09	6,6	2,9	1,2	0,07
Prato	Filetes de redfish de cebolada e Batata cozida [Contém: 4 Pode 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, 12 Pode 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 01 de maio

Feriado

**Dia do Trabalhador**

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



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



### Segunda-Feira 04 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de brócolos	40	0,7	0,10	5,9	2,6	1,5	0,07
Prato	Filetes de pescada assados no forno e Arroz de ervilhas [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	102	2,7	0,43	11	0,7	8,1	0,12
Vegetariano	Filete de tofu dourado e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5, 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 05 de maio

Sopa	Juliana (couve lombarda)	37	0,7	0,10	5,5	2,0	1,3	0,06
Prato	Tiras de peito de frango estufadas com cogumelos e Massa espiral tricolor [Contém: 1 Pode 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: 1 Pode 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 06 de maio

Sopa	Creme de abóbora com nabo	32	0,48	0,08	5,2	2,5	1,0	0,05
Prato	Meia desfeita de Paloco (grão, ovo, batata e cebola) [Contém: 3, 4 Pode 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	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 07 de maio

Sopa	Feijão branco com repolho	42	0,7	0,12	6,3	2,1	1,5	0,06
Prato	Nuggets de frango no forno e Arroz de legumes (cenoura, couve, curgete, ervilhas e milho) [Contém: 1, 6]	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, 6]	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 08 de maio

Sopa	Espinafres	37	0,6	0,08	5,0	2,4	1,6	0,08
Prato	Massa com atum [Contém: 1, 4 Pode conter: 3]	129	3,3	0,6	12	1,4	12	0,22
Vegetariano	Lentilhas estufadas e Massa Espiral [Contém: 1 Pode 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 Tremeços 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](mailto:nutricao@rescater.pt) / [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)



### Segunda-Feira 11 de maio

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

### Terça-Feira 12 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Couve branca e cenoura	36	0,47	0,08	5,4	2,9	1,4	0,05
Prato	Bolonhesa de cavala e Massa esparguete [Contém: 4, 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	118	4,7	1,0	13	2,2	5,1	0,12
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa esparguete [Contém: 1 Pode 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 13 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
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)	218	11	2,6	14	0,9	16	0,17
Vegetariano	Tiras de seitan salteadas e Arroz branco [Contém: 1, 6, 12 Pode 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 14 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
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: 4 Pode conter: 9, 10, 11]	92	2,5	0,39	7,3	1,7	9,3	0,11
Vegetariano	Feijão frade com cebola e coentros picados e Salada russa [Pode conter: 9]	99	1,8	0,34	14	1,5	5,1	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 15 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Grão e couve lombarda	41	0,8	0,10	6,1	1,9	1,6	0,05
Prato	Perna de frango assada no forno com ervas aromáticas e Massa macarronete [Contém: 1 Pode 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, 6 Pode 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 Tremeços 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](mailto:nutricao@rescater.pt) / [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)



### Segunda-Feira 18 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Nabiça	35	0,46	0,07	5,0	2,3	1,6	0,06
Prato	Estufado de atum com molho de tomate e Massa Espiral [Contém: 4, 1 Pode conter: 3]	127	3,3	0,6	12	1,4	12	0,22
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 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 19 de maio

Sopa	Alho-francês	38	0,5	0,08	5,7	2,7	1,5	0,06
Prato	Chili de carne picada mista (porco e vaca) e Arroz branco [Contém: 12 Pode conter: 9, 10, 11]	131	5,2	1,7	15	0,8	5,6	0,11
Vegetariano	Chili vegetariano e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	47	1,0	0,16	8,6	0,12	0,8	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	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 20 de maio

Sopa	Canja [Contém: 1 Pode conter: 3]	138	6,6	1,4	9,8	1,5	9,3	0,14
Prato	Medalhões de fogaonero no forno com ervas aromáticas, Ovo cozido e Batata cozida [Contém: 4, 3 Pode conter: 2, 14]	122	4,8	0,8	8,5	0,6	11	0,26
Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e limão e Batata cozida [Contém: 1, 6, 12 Pode 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	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 21 de maio

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, 12 Pode 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]	91	2,5	0,38	14	1,4	2,7	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

### Sexta-Feira 22 de maio

Sopa	Feijão branco com repolho	42	0,7	0,12	6,3	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, 12 Pode conter: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]	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, 12 Pode conter: 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 14]	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 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](mailto:nutricao@rescater.pt) / [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt)



**Segunda-Feira**  
25 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	36	0,6	0,09	5,8	2,6	1,0	0,06
Prato	Bolonhesa (vaca e porco) e Massa esparguete [Contém: 12, 1 Pode 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, 1 Pode 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**  
26 de maio

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: 2, 3, 4, 6, 14 Pode conter: 9, 10, 11]	108	2,7	0,45	15	0,6	5,8	0,15
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**  
27 de maio

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 e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	110	4,3	1,2	10	1,6	6,4	0,09
Vegetariano	Estufado de grão, couve lombarda, couve coração e cenoura e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	81	1,7	0,23	11	1,7	3,6	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**  
28 de maio

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: 4 Pode 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, 6 Pode 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] Fruta da época (3 variedades)	391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Sexta-Feira**  
29 de maio

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

