

## Segunda-Feira 26 de outubro

|             |                                                                             | KCAL | Lip. | Sat. | HC  | Açu. | Pro. | Sal  |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-----|------|------|------|
| Sopa        | Creme de cenoura com massinhas[Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]             | 61   | 0,8  | 0,14 | 11  | 2,0  | 2,0  | 0,07 |
| Prato       | Almôndegas mistas (porco e vaca) estufadas e Arroz branco[Contém: 1, 6, 12] | 136  | 6,5  | 2,0  | 13  | 0,9  | 5,7  | 0,45 |
| Vegetariano | Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura                                      | 94   | 1,9  | 0,27 | 14  | 1,0  | 3,8  | 0,10 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                | 22   | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9  | 1,2  | 0,03 |
| 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 27 de outubro

|             |                                                                                                            |     |      |      |     |     |     |      |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| Sopa        | Abóbora com ervilhas                                                                                       | 59  | 0,9  | 0,14 | 9,5 | 1,6 | 2,1 | 0,08 |
| Prato       | Massada de salmão e abrótea[Contém: 1, 4 Pode conter: 2, 3, 14]                                            | 113 | 4,3  | 0,8  | 12  | 1,7 | 6,6 | 0,13 |
| Vegetariano | Feijão branco estufado com cenoura e couve lombarda e Massa cotovelinhos [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10] | 86  | 1,4  | 0,22 | 12  | 1,5 | 4,4 | 0,09 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                                               | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| Sobremesa   | Gelatina vegetal e Fruta da época (3 variedades)[Pode conter: 7]                                           | 67  | 0,38 | 0,04 | 14  | 13  | 1,1 | 0,03 |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado[Contém: 1]                                                                  | 272 | 1,4  | 0,30 | 54  | 2,0 | 9,0 | 1,5  |

## Quarta-Feira 28 de outubro

|             |                                                                                                |     |      |      |     |     |     |      |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| Sopa        | Feijão encarnado com couve coração                                                             | 45  | 0,6  | 0,08 | 6,6 | 1,9 | 2,6 | 0,06 |
| Prato       | Perna de frango no forno e Arroz de ervilhas[Pode conter: 9, 10, 11]                           | 175 | 9,7  | 2,0  | 11  | 0,5 | 10  | 0,12 |
| Vegetariano | Seitan no forno com ervas aromáticas e Arroz de ervilhas[Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13] | 132 | 5,0  | 0,9  | 14  | 0,7 | 7,3 | 0,26 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                                   | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 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 29 de outubro

|             |                                                                                                                                                        |     |      |      |      |      |      |      |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|------|------|------|
| Sopa        | Creme de espinafres                                                                                                                                    | 45  | 1,0  | 0,16 | 6,2  | 1,5  | 1,9  | 0,12 |
| Prato       | Pescada (posta) gratinada, Batata cozida e Legumes cozidos (cenoura, couve-flor, feijão-verde)[Contém: 1, 4, 6, 7 Pode conter: 2, 3, 8, 9, 10, 11, 14] | 90  | 1,9  | 0,35 | 12   | 1,7  | 6,1  | 0,12 |
| Vegetariano | Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura, Batata cozida e Legumes cozidos (cenoura, couve-flor, feijão-verde)                                  | 69  | 0,31 | 0,05 | 11   | 1,4  | 4,0  | 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 de mistura, pré-embalado[Contém: 1]                                                                                                              | 272 | 1,4  | 0,30 | 54   | 2,0  | 9,0  | 1,5  |

## Sexta-Feira 30 de outubro

|             |                                                                                                               |     |      |      |      |      |      |      |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|------|------|------|
| Sopa        | Alho-francês                                                                                                  | 47  | 0,8  | 0,11 | 7,0  | 2,1  | 1,8  | 0,09 |
| Prato       | Massa à lavrador (vaca, porco, feijão vermelho, cenoura, couve lombarda e coração) [Contém: 1 Pode conter: 3] | 106 | 5,0  | 1,5  | 7,0  | 1,4  | 7,9  | 0,07 |
| Vegetariano | Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho, cenoura, couve coração, tomate) [Contém: 1 Pode conter: 3]     | 75  | 1,6  | 0,24 | 11   | 1,4  | 4,5  | 0,06 |
| 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 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 02 de novembro

|             |                                                                                                                      | 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       | Pastéis de bacalhau no forno e Arroz de coentros [Contém: 1, 3, 4, 7, 12 Pode conter: 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14] | 111  | 2,5  | 0,6  | 17  | 0,6  | 4,8  | 0,42 |
| Vegetariano | Lentilhas estufadas e Arroz de coentros                                                                              | 105  | 2,8  | 0,43 | 15  | 0,7  | 4,3  | 0,06 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                                                         | 22   | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9  | 1,2  | 0,03 |
| 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 03 de novembro

|             |                                                                                           |     |      |      |     |     |     |      |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| Sopa        | Creme de brócolos                                                                         | 53  | 1,2  | 0,16 | 7,7 | 2,0 | 2,0 | 0,10 |
| Prato       | Carne de porco estufada e Massa espiral tricolor [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]        | 121 | 4,7  | 1,1  | 14  | 1,8 | 5,2 | 0,12 |
| Vegetariano | Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10] | 91  | 2,4  | 0,33 | 12  | 1,5 | 3,9 | 0,07 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                              | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 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 04 de novembro

|             |                                                                                                                |     |      |      |      |      |      |      |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|------|------|------|
| Sopa        | Feijão branco com repolho                                                                                      | 42  | 0,7  | 0,12 | 6,3  | 2,1  | 1,5  | 0,06 |
| Prato       | Solha (posta) no forno e Salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) [Contém: 4 Pode conter: 2, 14] | 95  | 2,7  | 0,40 | 10   | 1,2  | 6,5  | 0,12 |
| Vegetariano | Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde)                                             | 88  | 1,7  | 0,21 | 13   | 1,6  | 3,5  | 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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]                                                                     | 272 | 1,4  | 0,30 | 54   | 2,0  | 9,0  | 1,5  |

### Quinta-Feira 05 de novembro

|             |                                                                  |     |      |      |     |     |     |      |
|-------------|------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| Sopa        | Creme de couve-flor                                              | 47  | 0,8  | 0,13 | 6,8 | 2,1 | 2,2 | 0,08 |
| Prato       | Arroz de aves (frango e peru) no forno                           | 224 | 11   | 2,7  | 14  | 0,7 | 17  | 0,17 |
| Vegetariano | Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda | 124 | 1,9  | 0,34 | 18  | 1,4 | 6,0 | 0,10 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)     | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 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 06 de novembro

|             |                                                                                     |     |      |      |     |     |     |      |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| Sopa        | Curgete com alface                                                                  | 26  | 0,9  | 0,15 | 2,4 | 2,0 | 1,4 | 0,09 |
| Prato       | Abrótea à Gomes de Sá (com batata e ovo no forno) [Contém: 3, 4 Pode conter: 2, 14] | 109 | 4,3  | 0,8  | 11  | 1,1 | 5,9 | 0,17 |
| Vegetariano | Tofu à Gomes de Sá (com ovo) [Contém: 1, 3, 6 Pode conter: 10]                      | 132 | 7,2  | 1,6  | 6,3 | 0,6 | 9,9 | 0,25 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                        | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 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 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 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**  
**09 de novembro**

|             |                                                                                                              | KCAL | Lip. | Sat. | HC  | Açu. | Pro. | Sal  |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-----|------|------|------|
| Sopa        | Feijão-verde                                                                                                 | 44   | 0,7  | 0,11 | 6,3 | 2,3  | 1,8  | 0,07 |
| Prato       | Hambúrguer de aves e Massa espiral (fusilli) com ervilhas [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3]                  | 132  | 4,9  | 2,4  | 13  | 1,2  | 8,7  | 0,51 |
| Vegetariano | Hambúrguer de quinoa e legumes no forno e Massa espiral (fusilli) com ervilhas [Contém: 1, 6 Pode conter: 3] | 155  | 5,2  | 0,50 | 21  | 3,5  | 4,7  | 0,55 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                                                 | 22   | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9  | 1,2  | 0,03 |
| 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**  
**10 de novembro**

|             |                                                                                                                     |     |      |      |     |      |     |      |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|------|-----|------|
| Sopa        | Grão e couve lombarda                                                                                               | 41  | 0,8  | 0,10 | 6,1 | 1,9  | 1,6 | 0,05 |
| Prato       | Filetes de pescada aromatizados com limão e Puré de batata [Contém: 4, 12 Pode conter: 2, 14, 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10] | 162 | 5,3  | 0,8  | 14  | 0,46 | 15  | 0,25 |
| Vegetariano | Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno e Puré de batata [Contém: 6, 12 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11, 3, 7]    | 404 | 18   | 2,6  | 32  | 4,8  | 23  | 0,15 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                                                        | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9  | 1,2 | 0,03 |
| 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**  
**11 de novembro**

|             |                                                              |     |      |      |     |     |     |      |
|-------------|--------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| Sopa        | Creme de alface                                              | 36  | 0,7  | 0,11 | 5,7 | 2,1 | 1,0 | 0,07 |
| Prato       | Febr de cebolada e Arroz branco                              | 130 | 4,5  | 0,9  | 15  | 0,7 | 7,0 | 0,11 |
| Vegetariano | Arroz de tomate, pimentos e feijão branco                    | 93  | 1,5  | 0,25 | 14  | 0,8 | 4,1 | 0,04 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades) | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 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**  
**12 de novembro**

|             |                                                                                             |     |      |      |     |     |     |      |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| Sopa        | Creme de abóbora                                                                            | 37  | 0,7  | 0,12 | 6,1 | 1,9 | 0,9 | 0,06 |
| Prato       | Massada de paloco [Contém: 1, 4 Pode conter: 3]                                             | 118 | 4,3  | 0,7  | 10  | 1,7 | 9,4 | 0,54 |
| Vegetariano | Massada de Cogumelos e Ervilhas [Contém: 1 Pode conter: 3]                                  | 91  | 2,2  | 0,29 | 12  | 1,3 | 4,2 | 0,12 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                                | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| Sobremesa   | Mousse de chocolate e Fruta da época (3 variedades) [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 12] | 106 | 2,0  | 1,5  | 19  | 17  | 1,7 | 0,10 |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]                                                  | 272 | 1,4  | 0,30 | 54  | 2,0 | 9,0 | 1,5  |

**Sexta-Feira**  
**13 de novembro**

|             |                                                                       |     |      |      |      |      |      |      |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|------|------|------|
| Sopa        | Juliana (cenoura e couve-coração)                                     | 35  | 0,6  | 0,08 | 5,4  | 2,1  | 1,3  | 0,06 |
| Prato       | Feijoada de carne de frango e porco e Arroz branco [Contém: 6, 7, 12] | 100 | 3,4  | 0,8  | 12   | 1,2  | 4,4  | 0,15 |
| Vegetariano | Feijoada à brasileira (feijão preto) e Arroz branco                   | 89  | 1,9  | 0,30 | 14   | 1,4  | 3,8  | 0,06 |
| 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 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/Sulfites  13 Tremoesos  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**  
**16 de novembro**

|             |                                                                                  |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Creme de ervilhas                                                                |
| Prato       | Bolonhesa de atum e Massa esparguete [Contém: 4, 1 Pode conter: 3]               |
| Vegetariano | Bolonhesa de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 1 Pode conter: 5, 8, 11, 12, 3] |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                     |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                                    |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]                                       |

| KCAL | Lip. | Sat. | HC  | Açu. | Pro. | Sal  |
|------|------|------|-----|------|------|------|
| 60   | 0,9  | 0,10 | 9,4 | 1,6  | 2,4  | 0,08 |
| 145  | 6,6  | 0,9  | 11  | 1,8  | 10   | 0,27 |
| 111  | 4,5  | 0,6  | 10  | 2,2  | 6,2  | 0,11 |
| 22   | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9  | 1,2  | 0,03 |
| 54   | 0,39 | 0,04 | 11  | 10   | 0,7  | 0,01 |
| 272  | 1,4  | 0,30 | 54  | 2,0  | 9,0  | 1,5  |

**Terça-Feira**  
**17 de novembro**

|             |                                                              |
|-------------|--------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Espinafres                                                   |
| Prato       | Coxa de frango no forno e Arroz branco                       |
| Vegetariano | Arroz de grão com cenoura e espinafres [Pode conter: 9]      |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades) |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]                   |

|     |      |      |     |     |     |      |
|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| 43  | 0,9  | 0,11 | 5,7 | 1,8 | 2,0 | 0,10 |
| 128 | 5,1  | 0,9  | 16  | 0,6 | 4,1 | 0,09 |
| 93  | 2,0  | 0,28 | 14  | 0,9 | 3,5 | 0,06 |
| 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 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**  
**18 de novembro**

|             |                                                                                   |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Feijão branco e nabo com rama                                                     |
| Prato       | Tintureira estufada, Batata corada e Ovo cozido [Contém: 4, 3 Pode conter: 2, 14] |
| Vegetariano | Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Batata corada                           |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                      |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                                     |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]                                        |

|     |      |      |     |     |     |      |
|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| 32  | 0,46 | 0,07 | 4,6 | 1,4 | 1,4 | 0,05 |
| 107 | 4,9  | 0,8  | 7,7 | 1,5 | 7,6 | 0,23 |
| 99  | 3,0  | 0,39 | 13  | 1,4 | 3,4 | 0,08 |
| 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 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**  
**19 de novembro**

|             |                                                                                            |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Feijão-verde e abóbora                                                                     |
| Prato       | Macarronada de carne de porco com cenoura e feijão encarnado [Contém: 4, 3 Pode conter: 3] |
| Vegetariano | Feijão vermelho estufado e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 3]                    |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                               |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                                              |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]                                                 |

|     |      |      |     |     |     |      |
|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| 43  | 0,8  | 0,14 | 6,8 | 1,8 | 1,3 | 0,07 |
| 103 | 4,5  | 1,1  | 9,8 | 1,6 | 5,6 | 0,10 |
| 97  | 1,5  | 0,26 | 16  | 1,2 | 4,8 | 0,05 |
| 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 54  | 0,39 | 0,04 | 11  | 10  | 0,7 | 0,01 |
| 272 | 1,4  | 0,30 | 54  | 2,0 | 9,0 | 1,5  |

**Sexta-Feira**  
**20 de novembro**

|             |                                                                                            |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Creme de cenoura e lentilhas                                                               |
| Prato       | Salmão (posta) no forno com ervas aromáticas e Arroz branco [Contém: 4 Pode conter: 2, 14] |
| Vegetariano | Tomatada de tofu e Arroz branco [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]                |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                               |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                                              |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]                                                 |

|     |      |      |     |      |     |      |
|-----|------|------|-----|------|-----|------|
| 58  | 0,8  | 0,13 | 9,0 | 1,7  | 2,8 | 0,08 |
| 142 | 5,9  | 1,3  | 14  | 0,38 | 7,9 | 0,08 |
| 116 | 5,1  | 1,0  | 11  | 0,7  | 5,9 | 0,17 |
| 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9  | 1,2 | 0,03 |
| 54  | 0,39 | 0,04 | 11  | 10   | 0,7 | 0,01 |
| 272 | 1,4  | 0,30 | 54  | 2,0  | 9,0 | 1,5  |

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

 1 Glúten  2 Crustáceos  3 Ovos  4 Peixe  5 Amendoim  6 Soja  7 Leite  8 Frutos Casca Rija  9 Aipo  10 Mostarda  11 Sementes Sésamo  12 Dióxido de Enxofre/Sulfitos  13 Tremçoos  14 Moluscos

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (g); 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 23 de novembro

|             |                                                              |
|-------------|--------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Couve coração, cenoura e ervilha                             |
| Prato       | Ovos mexidos e Arroz de cenoura[Contém: 3]                   |
| Vegetariano | Ovos mexidos com cogumelos e Arroz de cenoura[Contém: 3]     |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades) |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado[Contém: 1]                    |

| KCAL | Lip. | Sat. | HC  | Açu. | Pro. | Sal  |
|------|------|------|-----|------|------|------|
| 41   | 0,6  | 0,07 | 6,0 | 2,1  | 2,1  | 0,06 |
| 143  | 7,4  | 1,4  | 14  | 0,45 | 4,9  | 0,20 |
| 123  | 6,2  | 1,2  | 12  | 0,5  | 4,7  | 0,30 |
| 22   | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9  | 1,2  | 0,03 |
| 54   | 0,39 | 0,04 | 11  | 10   | 0,7  | 0,01 |
| 272  | 1,4  | 0,30 | 54  | 2,0  | 9,0  | 1,5  |

### Terça-Feira 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, 10] |
| Vegetariano | Massada de ervilhas e milho[Contém: 1 Pode conter: 3]                                                   |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                                            |
| Sobremesa   | Pudim e Fruta da época (3 variedades)[Contém: 7 Pode conter: 1, 3]                                      |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado[Contém: 1]                                                               |

|     |      |      |     |     |     |      |
|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| 53  | 1,2  | 0,16 | 7,7 | 2,0 | 2,0 | 0,10 |
| 106 | 4,8  | 1,1  | 9,2 | 1,8 | 6,0 | 0,10 |
| 100 | 2,0  | 0,26 | 15  | 1,6 | 4,0 | 0,10 |
| 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 58  | 0,5  | 0,16 | 11  | 11  | 1,0 | 0,02 |
| 272 | 1,4  | 0,30 | 54  | 2,0 | 9,0 | 1,5  |

### Quarta-Feira 25 de novembro

|             |                                                              |
|-------------|--------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Feijão-verde                                                 |
| Prato       | Perna de peru assada e Arroz branco                          |
| Vegetariano | Arroz de feijão encarnado com molho de tomate e pimento      |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades) |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado[Contém: 1]                    |

|     |      |      |     |     |     |      |
|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| 44  | 0,7  | 0,11 | 6,3 | 2,3 | 1,8 | 0,07 |
| 134 | 5,5  | 1,3  | 14  | 0,5 | 7,4 | 0,09 |
| 88  | 1,4  | 0,25 | 14  | 0,9 | 4,3 | 0,08 |
| 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 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 26 de novembro

|             |                                                                                                                             |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Abóbora com feijão branco                                                                                                   |
| Prato       | Pescada simples no forno, Batata cozida e Legumes cozidos (cenoura, couve-flor, feijão-verde)[Contém: 4 Pode conter: 2, 14] |
| Vegetariano | Tofu grelhado, Batata cozida e Legumes cozidos (cenoura, couve-flor, feijão-verde) [Contém: 1, 6 Pode conter: 10]           |
| Salada      | Incorporados                                                                                                                |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                                                                               |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado[Contém: 1]                                                                                   |

|     |      |      |      |      |      |      |
|-----|------|------|------|------|------|------|
| 39  | 0,47 | 0,07 | 5,8  | 2,7  | 1,6  | 0,05 |
| 77  | 2,2  | 0,35 | 6,7  | 1,3  | 7,1  | 0,13 |
| 99  | 4,7  | 1,0  | 6,0  | 1,2  | 7,2  | 0,20 |
| 0   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0    |
| 54  | 0,39 | 0,04 | 11   | 10   | 0,7  | 0,01 |
| 272 | 1,4  | 0,30 | 54   | 2,0  | 9,0  | 1,5  |

### Sexta-Feira 27 de novembro

|             |                                                                                                                             |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Sopa        | Cenoura com brócolos                                                                                                        |
| Prato       | Rancho (carne de vaca, porco, grão de bico, macarronete, cenoura, couve-coração e couve-lombarda)[Contém: 1 Pode conter: 3] |
| Vegetariano | Rancho vegetariano (grão, massa, couve, cenoura)[Contém: 1 Pode conter: 3]                                                  |
| Salada      | Incorporados                                                                                                                |
| Sobremesa   | Fruta da época (3 variedades)                                                                                               |
| Pão         | 1 pão de mistura, pré-embalado[Contém: 1]                                                                                   |

|     |      |      |      |      |      |      |
|-----|------|------|------|------|------|------|
| 28  | 0,8  | 0,11 | 2,6  | 2,3  | 1,6  | 0,06 |
| 114 | 4,8  | 1,4  | 9,4  | 1,5  | 7,5  | 0,07 |
| 85  | 2,2  | 0,29 | 11   | 1,5  | 3,7  | 0,07 |
| 0   | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0    |
| 54  | 0,39 | 0,04 | 11   | 10   | 0,7  | 0,01 |
| 272 | 1,4  | 0,30 | 54   | 2,0  | 9,0  | 1,5  |

**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**  
**30 de novembro**

|             |                                                                                 | KCAL | Lip. | Sat. | HC  | Açu. | Pro. | Sal  |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-----|------|------|------|
| Sopa        | Creme de cenoura                                                                | 57   | 1,0  | 0,15 | 9,6 | 2,2  | 1,5  | 0,12 |
| Prato       | Douradinhos de pescada no forno e Arroz branco[Contém: 1, 4 Pode conter: 2, 14] | 140  | 4,1  | 0,46 | 21  | 0,6  | 4,6  | 0,32 |
| Vegetariano | Arroz de lentilhas com cenoura, alho-francês e curgete                          | 89   | 1,4  | 0,23 | 14  | 0,8  | 4,1  | 0,05 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                    | 22   | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9  | 1,2  | 0,03 |
| 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**  
**01 de dezembro**

Feriado

**Restauração da Independência**

**Quarta-Feira**  
**02 de dezembro**

|             |                                                                                                 |     |      |      |      |      |      |      |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|------|------|------|
| Sopa        | Alho-francês                                                                                    | 47  | 0,8  | 0,11 | 7,0  | 2,1  | 1,8  | 0,09 |
| Prato       | Massinha de aves com cenoura, curgete e ervilhas[Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]               | 108 | 2,8  | 0,45 | 7,8  | 1,3  | 12   | 0,03 |
| Vegetariano | Massinha de soja com cenoura, curgete e ervilhas[Contém: 1, 6 Pode conter: 3, 5, 8, 10, 11, 12] | 106 | 4,6  | 0,6  | 8,2  | 1,8  | 6,4  | 0,06 |
| 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 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 curgete                                                      | 44  | 0,9  | 0,15 | 6,8 | 2,1 | 1,6 | 0,08 |
| Prato       | Solha (filete) no forno e Batata cozida[Contém: 4 Pode conter: 2, 14] | 95  | 0,6  | 0,12 | 13  | 0,8 | 8,9 | 0,20 |
| Vegetariano | Estufado de grão e batata                                             | 98  | 2,5  | 0,33 | 13  | 1,2 | 3,9 | 0,04 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)          | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 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**  
**04 de dezembro**

|             |                                                                                                                    |     |      |      |     |     |     |      |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| Sopa        | Couve lombarda                                                                                                     | 47  | 0,8  | 0,11 | 7,0 | 2,1 | 1,8 | 0,09 |
| 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      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                                                       | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 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 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 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**  
30 de novembro

|             |                                                                                 | KCAL | Lip. | Sat. | HC  | Açu. | Pro. | Sal  |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-----|------|------|------|
| Sopa        | Creme de cenoura                                                                | 57   | 1,0  | 0,15 | 9,6 | 2,2  | 1,5  | 0,12 |
| Prato       | Douradinhos de pescada no forno e Arroz branco[Contém: 1, 4 Pode conter: 2, 14] | 140  | 4,1  | 0,46 | 21  | 0,6  | 4,6  | 0,32 |
| Vegetariano | Arroz de lentilhas com cenoura, alho-francês e curgete                          | 89   | 1,4  | 0,23 | 14  | 0,8  | 4,1  | 0,05 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                    | 22   | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9  | 1,2  | 0,03 |
| 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**  
01 de dezembro

Feriado

**Restauração da Independência**

**Quarta-Feira**  
02 de dezembro

|             |                                                                                                 |     |      |      |      |      |      |      |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|------|------|------|
| Sopa        | Alho-francês                                                                                    | 47  | 0,8  | 0,11 | 7,0  | 2,1  | 1,8  | 0,09 |
| Prato       | Massinha de aves com cenoura, curgete e ervilhas[Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]               | 108 | 2,8  | 0,45 | 7,8  | 1,3  | 12   | 0,03 |
| Vegetariano | Massinha de soja com cenoura, curgete e ervilhas[Contém: 1, 6 Pode conter: 3, 5, 8, 10, 11, 12] | 106 | 4,6  | 0,6  | 8,2  | 1,8  | 6,4  | 0,06 |
| 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 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 curgete                                                      | 44  | 0,9  | 0,15 | 6,8 | 2,1 | 1,6 | 0,08 |
| Prato       | Solha (filete) no forno e Batata cozida[Contém: 4 Pode conter: 2, 14] | 95  | 0,6  | 0,12 | 13  | 0,8 | 8,9 | 0,20 |
| Vegetariano | Estufado de grão e batata                                             | 98  | 2,5  | 0,33 | 13  | 1,2 | 3,9 | 0,04 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)          | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 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**  
04 de dezembro

|             |                                                                                                                    |     |      |      |     |     |     |      |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| Sopa        | Couve lombarda                                                                                                     | 47  | 0,8  | 0,11 | 7,0 | 2,1 | 1,8 | 0,09 |
| 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      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                                                       | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 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 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 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**  
**07 de dezembro**

|             |                                                                                                                   | KCAL | Lip. | Sat. | HC  | Açu. | Pro. | Sal  |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------|------|-----|------|------|------|
| Sopa        | Nabiça                                                                                                            | 41   | 0,6  | 0,09 | 5,7 | 1,7  | 1,9  | 0,08 |
| Prato       | Hambúrguer misto (vaca e porco) no forno e Massa esparguete [Contém: 1, 6, 7, 12 Pode conter: 2, 3, 4, 9, 10, 11] | 143  | 4,8  | 2,0  | 16  | 1,3  | 8,7  | 0,39 |
| Vegetariano | Bolonhesa de ervilhas e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]                                               | 97   | 2,0  | 0,25 | 14  | 1,5  | 3,9  | 0,07 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                                                      | 22   | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9  | 1,2  | 0,03 |
| 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**  
**08 de dezembro**

Feriado

**Dia da Imaculada Conceição**

**Quarta-Feira**  
**09 de dezembro**

|             |                                                                                                              |     |      |      |     |     |     |      |
|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| Sopa        | Creme de abóbora com ervilhas                                                                                | 56  | 0,9  | 0,14 | 9,1 | 1,6 | 2,0 | 0,07 |
| Prato       | Medalhões de pescada estufados e Puré de batata [Contém: 4, 12 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14, 1, 3, 6, 7, 8] | 132 | 4,0  | 0,6  | 12  | 1,6 | 11  | 0,29 |
| Vegetariano | Soja (fina) estufada e Puré de batata [Contém: 6, 12 Pode conter: 1, 5, 8, 11, 3, 7, 9, 10]                  | 122 | 5,2  | 0,7  | 10  | 2,4 | 6,8 | 0,13 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                                                 | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 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**  
**10 de dezembro**

|             |                                                                             |     |      |      |     |      |     |      |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|------|-----|------|
| Sopa        | Espinafres                                                                  | 43  | 0,9  | 0,11 | 5,7 | 1,8  | 2,0 | 0,10 |
| Prato       | Frango (coxa/perna) assado e Arroz de feijão preto [Pode conter: 9, 10, 11] | 269 | 20   | 3,7  | 9,1 | 0,47 | 12  | 0,33 |
| Vegetariano | Grão estufado com cenoura e feijão e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]  | 98  | 2,5  | 0,36 | 15  | 1,0  | 3,0 | 0,07 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9  | 1,2 | 0,03 |
| 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**  
**11 de dezembro**

|             |                                                                   |     |      |      |     |      |     |      |
|-------------|-------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|------|-----|------|
| Sopa        | Feijão encarnado com couve coração                                | 45  | 0,6  | 0,08 | 6,6 | 1,9  | 2,6 | 0,06 |
| Prato       | Paloco à brás [Contém: 3, 4]                                      | 320 | 21   | 2,6  | 23  | 0,34 | 9,5 | 0,14 |
| Vegetariano | Legumes à brás [Contém: 3]                                        | 233 | 15   | 1,9  | 18  | 1,2  | 4,9 | 0,18 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)      | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9  | 1,2 | 0,03 |
| Sobremesa   | Gelatina vegetal e Fruta da época (3 variedades) [Pode conter: 7] | 67  | 0,38 | 0,04 | 14  | 13   | 1,1 | 0,03 |
| 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 Tremozos  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**  
**14 de dezembro**

|             |                                                                | 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       | Empadão de cavala (arroz)[Contém: 3, 4 Pode conter: 9, 10, 11] | 163  | 7,6  | 1,4  | 12   | 1,2  | 11   | 0,35 |
| Vegetariano | Empadão de lentilhas e legumes[Contém: 7]                      | 0    | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0    |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)   | 22   | 0,35 | 0,07 | 3,0  | 1,9  | 1,2  | 0,03 |
| 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**  
**15 de dezembro**

|             |                                                                                 |     |      |      |     |     |     |      |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| Sopa        | Abóbora com couve-flor picada                                                   | 41  | 0,7  | 0,10 | 5,8 | 2,1 | 1,9 | 0,07 |
| Prato       | Pá de porco assada fatiada e Massa Espiral[Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3] | 165 | 9,2  | 2,7  | 12  | 1,5 | 8,5 | 0,13 |
| Vegetariano | Massada de lentilhas[Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]                       | 99  | 1,7  | 0,27 | 15  | 1,4 | 5,1 | 0,08 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                    | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 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**  
**16 de dezembro**

|             |                                                                                          |     |      |      |     |     |     |      |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| Sopa        | Creme de alho-francês                                                                    | 58  | 1,2  | 0,17 | 9,5 | 2,2 | 1,5 | 0,13 |
| Prato       | Abrótea cozida e Feijão-frade com batata, cenoura e ovo[Contém: 4, 3 Pode conter: 2, 14] | 114 | 2,8  | 0,6  | 13  | 0,9 | 8,1 | 0,13 |
| Vegetariano | Feijão frade com cebola e coentros picados e Batata e cenoura cozida                     | 105 | 1,7  | 0,32 | 16  | 1,2 | 5,1 | 0,07 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                             | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 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**  
**17 de dezembro**

|             |                                                                                       |     |      |      |     |     |     |      |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| Sopa        | Grão e couve lombarda                                                                 | 41  | 0,8  | 0,10 | 6,1 | 1,9 | 1,6 | 0,05 |
| Prato       | Peru lascado estufado e Massa macarronetes[Contém: 1 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 3] | 135 | 4,2  | 0,9  | 16  | 1,6 | 7,7 | 0,14 |
| Vegetariano | Massa de soja [Contém: 1, 6 Pode conter: 3, 5, 8, 11, 12]                             | 114 | 4,7  | 0,7  | 10  | 1,9 | 6,4 | 0,04 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                          | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 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**  
**18 de dezembro**

|             |                                                                                       |     |      |      |     |     |     |      |
|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----|------|------|-----|-----|-----|------|
| Sopa        | Caldo verde (sem chouriço)                                                            | 48  | 0,9  | 0,14 | 6,8 | 2,3 | 2,1 | 0,07 |
| Prato       | Pescada de cebolada e Arroz de brócolos[Contém: 4 Pode conter: 2, 14]                 | 103 | 4,3  | 0,7  | 8,9 | 0,7 | 6,9 | 0,11 |
| Vegetariano | Estufado de grão com abóbora e espinafres e Arroz de brócolos[Pode conter: 9, 10, 11] | 84  | 2,7  | 0,40 | 11  | 0,9 | 3,2 | 0,06 |
| Salada      | Salada variada crua ou legumes confeccionados (3 variedades)                          | 22  | 0,35 | 0,07 | 3,0 | 1,9 | 1,2 | 0,03 |
| 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 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 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)

