

### Segunda-Feira 02 de março

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de cenoura com massinhas [Contém: 1 Pode conter: 3]	56	0,7	0,12	9,8	2,4	1,8	0,07
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e Arroz branco [Contém: 3, 7, 12]	113	4,7	0,9	13	0,5	3,9	0,27
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 9]	75	1,7	0,28	11	2,1	3,3	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

### Terça-Feira 03 de março

Sopa	Abóbora com ervilhas [Pode conter: 9]	46	0,7	0,13	7,3	2,5	1,7	0,07
Prato	Massinha de paloco com couve lombarda [Contém: 1, 4 Pode conter: 3, 9, 10, 11]	99	3,4	0,6	8,4	1,8	7,8	0,41
Vegetariano	Feijão branco estufado com cenoura e couve lombarda e Massa cotovelinhos [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	86	1,4	0,22	12	1,6	4,3	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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quarta-Feira 04 de março

Sopa	Feijão encarnado com couve coração	39	0,46	0,07	5,8	2,4	2,2	0,05
Prato	Perna de frango no forno e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Pode conter: 9, 10, 11]	127	5,9	1,3	10	1,0	7,7	0,09
Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13]	93	2,2	0,46	12	1,2	5,6	0,18
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 março

Sopa	Creme de espinafres	45	1,0	0,16	6,2	1,5	1,9	0,12
Prato	Pescada (posta) gratinada, Batata cozida e Cenoura, brócolos e couve-flor [Contém: 1, 4, 6, 7 Pode conter: 2, 3, 8, 9, 10, 11, 14]	79	1,9	0,33	9,3	0,8	5,8	0,13
Vegetariano	Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura, Batata cozida e Cenoura, brócolos e couve-flor [Pode conter: 9]	59	0,21	0,04	9,7	1,1	3,6	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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Sexta-Feira 06 de março

Sopa	Alho-francês	38	0,5	0,08	5,7	2,7	1,5	0,06
Prato	Massa à lavrador (frango, feijão vermelho, macarronete, couve coração, cenoura e tomate) [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]	90	3,4	0,6	9,1	1,7	5,4	0,09
Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho, cenoura, couve coração, tomate) [Contém: 1 Pode conter: 3]	74	1,6	0,24	10	1,5	4,4	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

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 março

		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	Douradinhos de pescada no forno e Arroz de tomate [Contém: 1, 4 Pode conter: 2, 14]	137	3,7	0,36	20	0,9	5,3	0,42
Vegetariano	Barrinhas de tofu no forno com pão ralado e Arroz de tomate [Contém: 1, 3, 6, 7 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	133	5,5	0,9	13	0,8	7,2	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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Terça-Feira 10 de março

Sopa	Creme de brócolos	40	0,7	0,10	5,9	2,6	1,5	0,07
Prato	Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas e Massa espiral tricolor [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	116	4,8	1,2	12	2,2	5,2	0,10
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Massa espiral tricolor [Contém: 1 Pode conter: 9, 3, 6, 10]	79	1,8	0,30	11	2,5	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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quarta-Feira 11 de março

Sopa	Feijão branco com repolho	42	0,7	0,12	6,3	2,1	1,5	0,06
Prato	Atum e Salada russa [Contém: 4 Pode conter: 9]	125	5,3	0,7	7,5	1,6	11	0,06
Vegetariano	Lentilhas estufadas e Salada russa [Pode conter: 9]	91	1,8	0,28	12	1,4	4,9	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 12 de março

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)	218	11	2,6	14	0,9	16	0,17
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

### Sexta-Feira 13 de março

Sopa	Agrião com cenoura	37	0,5	0,10	5,1	2,4	1,7	0,06
Prato	Abrótea à Gomes de Sá (com batata e ovo no forno) [Contém: 3, 4]	118	4,3	0,8	11	0,9	8,3	0,18
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10]	139	7,3	1,1	9,8	0,8	8,0	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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

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

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

A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

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



### Segunda-Feira 16 de março

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão-verde	37	0,5	0,08	5,4	2,7	1,6	0,06
Prato	Hambúrguer de aves e Arroz branco [Contém: 1, 6, 12]	131	4,5	1,7	17	0,5	5,2	0,30
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes e Arroz branco [Contém: 1, 6]	139	4,4	1,0	20	0,9	4,5	0,36
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 17 de março

Sopa	Creme de alface	37	0,8	0,12	5,9	1,9	1,0	0,07
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e Puré de batata [Contém: 4, 12 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14, 1, 3, 6, 7, 8]	113	3,4	0,5	10	1,4	9,7	0,20
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 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 18 de março

Sopa	Grão e couve lombarda	41	0,8	0,10	6,1	1,9	1,6	0,05
Prato	Febra de cebolada e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	136	4,7	0,9	16	0,6	7,4	0,11
Vegetariano	Salteado de feijão encarnado, cogumelos e espinafres e Arroz branco [Contém: 12]	127	2,9	0,46	19	0,9	5,6	0,25
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 19 de março

Sopa	Juliana (cenoura e couve-coração)	34	0,5	0,07	5,3	2,4	1,2	0,05
Prato	Massada (cotovelinho) de salmão e pescada [Contém: 1, 4 Pode conter: 2, 3, 9, 10, 11, 14]	116	4,4	0,8	12	1,9	6,7	0,14
Vegetariano	Massada de Cogumelos e Ervilhas [Contém: 1, 12 Pode conter: 3, 9, 10, 11]	74	2,1	0,34	8,8	2,4	3,9	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 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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Sexta-Feira 20 de março

Sopa	Creme de abóbora	37	0,7	0,12	6,1	1,9	0,9	0,06
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 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)



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 março

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de curgete	41	0,7	0,12	6,4	2,4	1,4	0,08
Prato	Bolonhesa de atum e Massa esparguete [Contém: 4, 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	146	6,6	0,9	11	1,9	10	0,25
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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Terça-Feira 24 de março

Sopa	Espinafres	37	0,6	0,08	5,0	2,4	1,6	0,08
Prato	Tiras de peito de frango estufadas com cogumelos e Batata corada [Contém: 12 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11]	123	4,8	0,8	9,3	0,9	10	0,21
Vegetariano	Estufado de tofu com cenoura e tomate e Batata corada [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10]	126	7,2	1,1	8,5	1,3	6,4	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

### Quarta-Feira 25 de março

Sopa	Feijão branco e nabo com rama	32	0,46	0,07	4,6	1,4	1,4	0,05
Prato	Arroz de peixe (pescada e tintureira) [Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	91	2,4	0,38	13	1,0	4,5	0,11
Vegetariano	Arroz de grão com cenoura e espinafres [Pode conter: 9]	88	1,8	0,27	13	1,0	3,5	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

### Quinta-Feira 26 de março

Sopa	Feijão-verde e abóbora	40	0,7	0,12	6,5	2,1	1,2	0,07
Prato	Macarronada de carne de porco com cenoura e feijão encarnado [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]	101	4,3	1,1	9,7	1,8	5,4	0,10
Vegetariano	Massa salteada com cogumelos, milho e ervilhas [Contém: 1, 12 Pode conter: 3, 9]	84	2,3	0,38	10	2,5	4,4	0,26
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 27 de março

Sopa	Nabiça	35	0,46	0,07	5,0	2,3	1,6	0,06
Prato	Perca de tomatada e Arroz branco [Contém: 4]	113	3,5	0,5	14	0,7	6,3	0,08
Vegetariano	Tomatada de tofu e Arroz branco [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	127	5,8	0,9	13	0,7	5,3	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 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)



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 março

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Couve coração, cenoura e ervilha	35	0,43	0,06	5,1	2,6	1,8	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	Arroz de lentilhas com cenoura, alho-francês e curgete	87	1,4	0,23	14	1,0	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	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 31 de março

Sopa	Creme de brócolos	40	0,7	0,10	5,9	2,6	1,5	0,07
Prato	Salada fria de cavala, massa fusilli, ovo, milho e ervilhas [Contém: 1, 3, 4 Pode conter: 9]	124	5,1	0,9	8,2	2,0	11	0,21
Vegetariano	Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	94	2,5	0,35	12	1,5	4,1	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	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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quarta-Feira 01 de abril

Sopa	Feijão-verde	37	0,5	0,08	5,4	2,7	1,6	0,06
Prato	Perna de peru estufada e Arroz de feijão preto [Pode conter: 9, 10, 11]	146	9,4	2,0	5,4	1,7	9,6	0,17
Vegetariano	Bifinhos de seitan salteados e Arroz de feijão preto [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 9, 10, 11, 13]	179	9,8	1,8	9,5	1,0	13	0,52
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 02 de abril

Sopa	Creme de abóbora	37	0,7	0,12	6,1	1,9	0,9	0,06
Prato	Pescada (posta) no forno, Batata cozida e Cenoura, brócolos e couve-flor [Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Vegetariano	Tofu grelhado, Batata cozida e Cenoura, brócolos e couve-flor [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10]	97	5,3	0,8	6,3	0,44	5,7	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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Sexta-Feira 03 de abril

Feriado

**Sexta-feira Santa**

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



A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

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



### Segunda-Feira 06 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	Rissóis de pescada no forno e Arroz branco [Contém: 1, 2, 3, 4, 12 Pode conter: 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14]	143	3,7	0,5	24	1,3	2,9	0,25
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho-francês e curgete	87	1,4	0,23	14	1,0	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	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 07 de abril

Sopa	Alho-francês	38	0,5	0,08	5,7	2,7	1,5	0,06
Prato	Massada de aves (frango, peru) [Contém: 1, 6, 7 Pode conter: 3, 8, 9, 10, 11]	140	5,5	1,2	12	2,2	9,2	0,18
Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e Massa macarronete [Contém: 3, 7, 12, 1]	114	3,9	0,8	14	1,2	5,2	0,29
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 08 de abril

Sopa	Creme de ervilhas [Pode conter: 9]	44	0,6	0,08	6,9	2,7	1,6	0,07
Prato	Medalhões de pescada no forno e Batata cozida [Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	116	3,8	0,5	9,7	0,6	10	0,18
Vegetariano	Soja (fina) estufada e Batata cozida [Contém: 6 Pode conter: 1, 5, 8, 11, 12]	101	4,2	0,6	8,5	2,2	5,7	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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quinta-Feira 09 de abril

Sopa	Couve lombarda	38	0,5	0,08	5,7	2,7	1,5	0,06
Prato	Carne de porco estufada à fatia com feijão-verde e cenoura e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	134	7,1	2,0	10	2,0	6,7	0,11
Vegetariano	Feijão branco estufado com legumes e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	79	1,3	0,22	11	1,6	4,0	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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Sexta-Feira 10 de abril

Sopa	Agrião com cenoura	37	0,5	0,10	5,1	2,4	1,7	0,06
Prato	Maruca (posta) com ervas aromáticas e Arroz alegre (ervilha, feijão-verde e cenoura) [Contém: 4]	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e Arroz alegre (ervilha, feijão-verde e cenoura) [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13]	132	5,2	1,0	14	1,0	7,3	0,27
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)



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**  
13 de abril

		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	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 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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Terça-Feira**  
14 de abril

Sopa	Espinafres	37	0,6	0,08	5,0	2,4	1,6	0,08
Prato	Solha (posta) no forno e Puré de batata [Contém: 4, 6, 7 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	107	2,7	1,3	11	1,1	9,0	0,19
Vegetariano	Tomatada de tofu e Puré de batata [Contém: 1, 6, 7 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	127	7,2	1,5	8,3	1,3	6,7	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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Quarta-Feira**  
15 de abril

Sopa	Feijão encarnado com couve coração	39	0,46	0,07	5,8	2,4	2,2	0,05
Prato	Frango (coxa/perna) assado e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	154	6,4	1,2	19	0,32	4,9	0,10
Vegetariano	Grão estufado com cenoura e feijão e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	99	2,5	0,37	15	1,1	3,0	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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Quinta-Feira**  
16 de abril

Sopa	Creme de abóbora	37	0,7	0,12	6,1	1,9	0,9	0,06
Prato	Paloco à brás [Contém: 3, 4 Pode conter: 1, 7, 9, 10]	337	22	6,8	23	0,45	11	0,46
Vegetariano	Legumes à brás [Contém: 3 Pode conter: 1, 7, 9, 10]	209	14	4,2	15	1,7	4,9	0,36
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 de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Sexta-Feira**  
17 de abril

Sopa	Nabiça	35	0,46	0,07	5,0	2,3	1,6	0,06
Prato	Ervilhas estufadas com fiambre e ovos mexidos e Arroz de cenoura [Contém: 3, 6, 7, 12 Pode conter: 1, 9]	108	5,0	1,0	11	1,5	4,4	0,19
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 9]	75	1,7	0,28	11	2,1	3,3	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

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



A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.

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



### 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

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

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

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

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

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)

