

### Segunda-Feira 27 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Macedónia (cenoura, ervilhas, feijão-verde)	38	0,6	0,10	5,6	2,5	1,4	0,05
Prato	Almôndegas de aves estufadas e Massa esparguete [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3]	138	3,7	0,7	16	1,7	10	0,23
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 1 Pode conter: 5, 8, 11, 12, 3]	111	4,5	0,6	10	2,2	6,2	0,10
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Terça-Feira 28 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de alface	37	0,8	0,12	5,9	1,9	1,0	0,07
Prato	Medalhões de pescada no forno e Arroz de cenoura [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	117	4,3	0,6	12	0,8	7,0	0,12
Vegetariano	Feijão preto estufado e Arroz de cenoura [Pode conter: 9, 10, 11]	103	3,3	0,5	15	1,4	3,2	0,08
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Gelatina vegetal [Pode conter: 7] Fruta da época (3 variedades)	391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quarta-Feira 29 de abril

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão-verde	37	0,5	0,08	5,4	2,7	1,6	0,06
Prato	Rancho de porco (chouriço, grão, massa, couve, cenoura) [Contém: 1, 6, 7, 12 Pode conter: 3, 9, 10, 11]	103	4,7	1,2	8,9	1,8	5,1	0,15
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, massa, couve, cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]	85	2,2	0,29	11	1,6	3,7	0,07
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quinta-Feira 30 de abril

		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	Filetes de redfish de cebolada e Batata cozida [Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	115	4,0	0,7	9,5	1,0	9,6	0,16
Vegetariano	Seitan de cebolada e Batata cozida [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13]	130	4,0	0,8	13	1,1	9,7	0,38
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Sexta-Feira 01 de maio

Feriado

**Dia do Trabalhador**

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



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**  
04 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de brócolos	40	0,7	0,10	5,9	2,6	1,5	0,07
Prato	Filetes de pescada assados no forno e Arroz de ervilhas [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	102	2,7	0,43	11	0,7	8,1	0,12
Vegetariano	Filete de tofu dourado e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 5, 10]	130	8,7	1,2	7,7	0,9	5,0	0,05
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Terça-Feira**  
05 de maio

		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	Febra de porco estufada e Massa espiral tricolor [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	122	4,0	0,9	11	1,8	9,7	0,16
Vegetariano	Estufado de feijão encarnado com cogumelos e Massa espiral tricolor [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	89	1,6	0,26	13	1,1	5,1	0,13
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Quarta-Feira**  
06 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de abóbora com nabo	32	0,48	0,08	5,2	2,5	1,0	0,05
Prato	Meia desfeita de Paloco (grão, ovo, batata e cebola) [Contém: 3, 4 Pode conter: 9, 10, 11]	123	4,5	0,9	11	0,8	8,5	0,25
Vegetariano	Meia desfeita de legumes (grão, batata, cenoura, couve-flor e feijão-verde)	79	0,7	0,08	13	1,7	3,8	0,06
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Quinta-Feira**  
07 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão branco com repolho	42	0,7	0,12	6,3	2,1	1,5	0,06
Prato	Nuggets de frango no forno e Arroz de legumes (cenoura, couve, curgete, ervilhas e milho) [Contém: 1, 6]	85	2,7	0,5	11	1,9	3,9	0,24
Vegetariano	Barrinhas/Cubinhos vegetarianos no forno e Arroz de legumes (cenoura, couve, curgete, ervilhas e milho) [Contém: 1, 6]	67	1,8	0,29	9,8	2,0	2,2	0,05
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**Sexta-Feira**  
08 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Espinafres	37	0,6	0,08	5,0	2,4	1,6	0,08
Prato	Massa com atum [Contém: 1, 4 Pode conter: 3]	129	3,3	0,6	12	1,4	12	0,22
Vegetariano	Lentilhas estufadas e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 3]	112	2,0	0,32	16	0,9	5,8	0,07
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

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



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

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



### Segunda-Feira 11 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão-verde com curgete	33	0,5	0,10	5,0	2,4	1,1	0,05
Prato	Empadão (arroz) de carne de porco e vaca [Contém: 3, 12 Pode conter: 9, 10, 11]	202	9,6	3,8	19	1,6	9,0	0,34
Vegetariano	Empadão de soja com arroz de milho, cenoura e ervilhas [Contém: 6 Pode conter: 1, 5, 8, 11, 12]	187	7,1	1,0	18	3,5	9,9	0,07
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Terça-Feira 12 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Couve branca e cenoura	36	0,47	0,08	5,4	2,9	1,4	0,05
Prato	Bolonhesa de cavala e Massa esparguete [Contém: 4, 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	118	4,7	1,0	13	2,2	5,1	0,12
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]	94	1,7	0,26	14	1,4	4,8	0,07
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quarta-Feira 13 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Legumes (cenoura e couve-lombarda)	45	0,7	0,10	6,8	2,4	1,6	0,09
Prato	Perna de frango assada no forno com ervas aromáticas e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	143	5,8	1,1	18	0,46	4,6	0,09
Vegetariano	Tofu salteado com ervas aromáticas e Arroz branco [Contém: 1, 6 Pode conter: 10]	142	6,6	1,0	14	0,41	6,1	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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quinta-Feira 14 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de couve-flor	47	0,8	0,13	6,8	2,1	2,2	0,08
Prato	Badejo de cebolada e Salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) [Contém: 4 Pode conter: 9, 10, 11]	87	2,1	0,32	8,0	1,4	7,9	0,09
Vegetariano	Feijão frade com cebola e coentros picados e Salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde)	95	1,6	0,29	14	1,4	4,7	0,06
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Gelatina vegetal [Pode conter: 7] Fruta da época (3 variedades)	391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Sexta-Feira 15 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Grão e couve lombarda	41	0,8	0,10	6,1	1,9	1,6	0,05
Prato	Pá de porco estufada à fatia e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	173	7,9	2,3	16	1,5	8,4	0,14
Vegetariano	Tiras de seitan salteadas e Massa macarronete [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13, 3]	139	3,0	0,6	19	1,4	8,2	0,24
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

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



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

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



### Segunda-Feira 18 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Nabiça	35	0,46	0,07	5,0	2,3	1,6	0,06
Prato	Estufado de atum com molho de tomate e Massa Espiral [Contém: 4, 1 Pode conter: 3]	127	3,3	0,6	12	1,4	12	0,22
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 3]	79	1,9	0,31	11	2,6	3,7	0,07
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Terça-Feira 19 de maio

Sopa	Alho-francês	38	0,5	0,08	5,7	2,7	1,5	0,06
Prato	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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quarta-Feira 20 de maio

Sopa	Canja [Contém: 1, 3]	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Prato	Filetes de redfish com ervas aromáticas, Ovo cozido e Batata cozida [Contém: 4, 3 Pode conter: 2, 14]	123	5,3	1,0	8,6	0,6	9,9	0,25
Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e limão e Batata cozida [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13]	116	3,5	0,7	12	1,2	8,6	0,34
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quinta-Feira 21 de maio

Sopa	Creme de curgete	41	0,7	0,12	6,4	2,4	1,4	0,08
Prato	Feijoada de carne de frango e porco e Arroz branco [Contém: 6, 7, 12 Pode conter: 9, 10, 11]	103	3,5	0,8	13	1,2	4,5	0,14
Vegetariano	Feijoada vegetariana e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	91	2,5	0,38	14	1,4	2,7	0,07
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Sexta-Feira 22 de maio

Sopa	Feijão branco com repolho	42	0,7	0,12	6,3	2,1	1,5	0,06
Prato	Solha (posta) no forno, Batata cozida e Legumes salteados (cenoura, feijão-verde, milho) [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	88	2,4	0,40	10	2,0	5,5	0,21
Vegetariano	Rissóis de legumes no forno, Batata cozida e Legumes salteados (cenoura, feijão-verde, milho) [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 11, 14]	110	3,1	0,8	17	3,5	2,7	0,43
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

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



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

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



### Segunda-Feira 25 de maio

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Couve branca com cenoura ripada	36	0,6	0,09	5,8	2,6	1,0	0,06
Prato	Bolonhesa (vaca e porco) e Massa esparguete [Contém: 12, 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	151	7,8	3,0	12	1,8	7,4	0,15
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 1 Pode conter: 5, 8, 11, 12, 3]	111	4,5	0,6	10	2,2	6,2	0,10
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Terça-Feira 26 de maio

Sopa	Creme de couve-flor	47	0,8	0,13	6,8	2,1	2,2	0,08
Prato	Red Fish de cebolada e Arroz branco [Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	127	4,2	0,7	15	0,41	6,8	0,10
Vegetariano	Arroz de tomate, pimentos e feijão branco	97	1,5	0,26	15	0,8	4,2	0,04
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quarta-Feira 27 de maio

Sopa	Abóbora com brócolos	35	0,5	0,08	4,9	2,4	1,6	0,05
Prato	Carnes mistas (vaca, porco) estufadas com grão, couve lombarda, couve coração e cenoura e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	110	4,3	1,2	10	1,6	6,4	0,09
Vegetariano	Estufado de grão, couve lombarda, couve coração e cenoura e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	81	1,7	0,23	11	1,7	3,6	0,07
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Quinta-Feira 28 de maio

Sopa	Creme de cenoura e curgete	38	0,5	0,09	6,2	2,8	1,2	0,07
Prato	Filetes de pescada com molho de cenoura e Batata cozida [Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	87	2,6	0,38	7,9	1,3	7,6	0,14
Vegetariano	Filete de tofu assado com molho de cenoura e Batata cozida [Contém: 1, 6 Pode conter: 9, 10, 11]	116	5,9	1,2	6,5	1,1	8,4	0,22
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Gelatina vegetal [Pode conter: 7] Fruta da época (3 variedades)	391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

### Sexta-Feira 29 de maio

Sopa	Grão com alho-francês	39	0,8	0,13	5,0	2,4	1,9	0,06
Prato	Bife de frango estufado e Arroz de ervilhas	120	4,3	0,7	11	1,5	9,0	0,14
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas, cenoura, curgete e pimento	65	1,4	0,25	9,1	1,9	3,0	0,09
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

**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)

