

Segunda-Feira 01 de junho

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Espinafres	37	0,6	0,08	5,0	2,4	1,6	0,08
Prato	Arroz de atum no forno com milho, ervilha e cenoura [Contém: 4 Pode conter: 9, 10, 11]	146	6,1	0,9	12	1,9	9,4	0,31
Vegetariano	Barrinhas de tofu no forno com pão ralado e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 3, 6, 7 Pode conter: 10, 11]	148	7,2	1,1	13	0,8	8,0	0,12
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira 02 de junho

Sopa	Couve coração	32	0,6	0,08	5,0	2,1	1,2	0,05
Prato	Coxa de frango no forno e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	160	7,2	1,4	16	1,4	7,8	0,17
Vegetariano	Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 3]	85	0,41	0,09	14	1,5	5,0	0,06
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira 03 de junho

Sopa	Abóbora com feijão encarnado	38	0,47	0,07	5,8	2,7	1,6	0,05
Prato	Badejo no forno à provençal e Salada de ovo, batata, feijão-frade [Contém: 4, 3]	97	2,9	0,6	9,0	0,9	8,0	0,14
Vegetariano	Feijão-frade com batata, cenoura e ovo [Contém: 3]	110	2,9	0,6	14	1,2	6,2	0,11
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira 04 de junho

Feriado

Corpo de Deus

Sexta-Feira 05 de junho

Sopa	Couve lombarda e cenoura	32	0,48	0,07	4,8	2,4	1,0	0,05
Prato	Febra de porco gratinada com molho de cogumelos e Massa esparguete [Contém: 6, 7, 1 Pode conter: 3]	121	4,9	1,6	9,6	1,3	9,2	0,11
Vegetariano	Estufado de feijão encarnado com cogumelos e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]	89	1,6	0,27	13	1,1	5,0	0,13
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

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 / qualidade@rescater.pt



Segunda-Feira 08 de junho

		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	Hambúrguer de aves e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 9]	138	6,1	2,3	14	0,9	6,8	0,41
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 6 Pode conter: 9]	149	5,9	1,4	17	1,4	5,8	0,49
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 09 de junho

Sopa	Feijão catarino com couve lombarda	35	0,6	0,07	4,5	3,0	1,8	0,06
Prato	Filetes de redfish estufados (cebola, cenoura e tomate) e Batata cozida [Contém: 4 Pode conter: 9, 10, 11]	92	3,1	0,49	8,0	1,6	7,3	0,14
Vegetariano	Estufado de grão e batata [Pode conter: 9, 10, 11]	103	2,7	0,36	14	1,2	4,1	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	Gelatina vegetal [Pode conter: 7]	391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira 10 de junho

Feriado

Dia de Portugal

Quinta-Feira 11 de junho

Sopa	Creme de cenoura	41	0,5	0,09	6,6	2,9	1,2	0,07
Prato	Arroz de abrótea e red fish com pimentos e coentros [Contém: 4 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14]	104	2,9	0,47	15	0,6	4,4	0,12
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, pimentos e coentros [Pode conter: 9, 10, 11]	91	1,5	0,24	14	0,8	4,0	0,06
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	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 12 de junho

Sopa	Feijão-verde	37	0,5	0,08	5,4	2,7	1,6	0,06
Prato	Jardineira de porco [Pode conter: 9, 10, 11]	80	3,5	0,9	7,6	2,1	3,6	0,10
Vegetariano	Jardineira de ervilhas com soja [Contém: 6 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 11, 12]	100	4,2	0,6	8,0	2,3	5,9	0,09
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)	23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

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

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

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

E-mail: nutricao@rescater.pt / qualidade@rescater.pt



Segunda-Feira 15 de junho

Sopa	Curgete com alface
Prato	Calamares de pota no forno e Arroz de tomate [Contém: 1, 3, 4, 7, 14 Pode conter: 2]
Vegetariano	Tofu grelhado e Arroz de tomate [Contém: 1, 6 Pode conter: 10]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
26	0,8	0,13	2,7	2,3	1,2	0,08
98	1,1	0,19	20	0,8	2,0	0,08
136	6,7	1,0	12	0,6	6,8	0,08
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
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 16 de junho

Sopa	Legumes (cenoura e couve-lombarda)
Prato	Pá de porco assada no forno e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 3]
Vegetariano	Caril de grão e Massa Espiral [Contém: 10, 1 Pode conter: 3, 6, 7, 9, 11]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

45	0,7	0,10	6,8	2,4	1,6	0,09
239	14	4,3	14	0,9	13	0,16
120	2,8	0,40	17	1,2	4,8	0,08
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
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 17 de junho

Sopa	Creme de abóbora com alho-francês
Prato	Filetes de pescada assados no forno, Ovo cozido e Salada russa [Contém: 4, 3 Pode conter: 2, 14]
Vegetariano	Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno, Ovo cozido e Salada russa [Contém: 6, 3 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11, 12]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

38	0,6	0,13	6,1	2,2	1,2	0,07
80	1,9	0,38	6,7	1,5	8,2	0,18
173	8,1	1,3	12	3,1	11	0,15
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
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 18 de junho

Sopa	Juliana (couve lombarda)
Prato	Frango estufado com ervilhas e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]
Vegetariano	Cogumelos estufados com ervilhas e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

37	0,7	0,10	5,5	2,0	1,3	0,06
165	7,2	1,6	15	1,3	10	0,09
89	1,7	0,29	14	2,1	4,0	0,13
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
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 19 de junho

Sopa	Grão
Prato	Empadão de atum (arroz) [Contém: 3, 4 Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Empadão de lentilhas (arroz)
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]

40	0,9	0,12	5,3	2,5	1,7	0,07
171	7,3	1,1	15	1,5	11	0,37
176	0,44	0,09	32	2,1	9,0	0,20
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
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)



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

E-mail: nutricao@rescater.pt / qualidade@rescater.pt

