

Segunda-Feira 22 de junho

		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	15	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	6,1	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 23 de junho

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de alface	34	0,5	0,08	5,4	2,6	0,9	0,06
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 e Fruta da época (3 variedades) [Pode conter: 7]	67	0,38	0,04	14	13	1,1	0,03
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira 24 de junho

		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 25 de junho

		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 26 de junho

		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	Frango corado no forno e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3, 6]	211	11	2,4	13	0,8	14	0,16
Vegetariano	Massada (laços) de Cogumelos e ervilhas [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 9, 10, 11]	81	1,9	0,31	11	2,2	4,1	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

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 29 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	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 30 de junho

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 01 de julho

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	Pudim e Fruta da época (3 variedades) [Contém: 7 Pode conter: 1, 3]	58	0,5	0,16	11	11	1,0	0,02
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira 02 de julho

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]	95	3,3	0,39	12	2,0	3,1	0,23
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 03 de julho

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 / qualidade@rescater.pt



Segunda-Feira 06 de julho

		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 07 de julho

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]	117	4,7	1,0	13	2,3	5,1	0,12
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]	94	1,7	0,26	14	1,4	4,7	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

Quarta-Feira 08 de julho

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 09 de julho

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 e Fruta da época (3 variedades) [Pode conter: 7]	67	0,38	0,04	14	13	1,1	0,03
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira 10 de julho

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 / qualidade@rescater.pt



Segunda-Feira 13 de julho

		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]	97	2,0	0,25	14	1,6	3,9	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 14 de julho

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]	144	4,7	0,6	22	1,9	2,7	0,32
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 15 de julho

Sopa	Canja [Contém: 1, 3 Pode conter: 6, 10]	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]	137	6,6	1,2	14	1,0	4,8	0,34
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	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, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira 16 de julho

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 17 de julho

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)

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 20 de julho

		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	1,9	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	6,1	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 21 de julho

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 22 de julho

Sopa	Abóbora com brócolos	35	0,5	0,08	4,9	2,4	1,6	0,05
Prato	Febra de porco estufada e Massa farfalle (laçarote) [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	123	4,0	0,9	11	1,9	9,8	0,16
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 23 de julho

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 e Fruta da época (3 variedades) [Pode conter: 7]	67	0,38	0,04	14	13	1,1	0,03
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira 24 de julho

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)

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 27 de julho

		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]	145	6,7	1,4	11	0,8	9,4	0,23
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 julho

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	1,3	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 29 de julho

Sopa	Abóbora com feijão encarnado	38	0,47	0,07	5,8	2,7	1,6	0,05
Prato	Paloco com natas [Contém: 1, 4, 6, 7 Pode conter: 3, 8, 11]	131	5,4	1,9	14	2,1	6,0	1,2
Vegetariano	Soja (fina) com natas [Contém: 1, 6, 7 Pode conter: 3, 5, 8, 9, 10, 11, 12]	158	5,7	0,8	16	2,5	8,4	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	Pudim e Fruta da época (3 variedades) [Contém: 7 Pode conter: 1, 3]	58	0,5	0,16	11	11	1,0	0,02
Pão	1 pão, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira 30 de julho

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]	120	4,9	1,6	9,5	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	1,2	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

Sexta-Feira 31 de julho

Sopa	Creme de cenoura	41	0,5	0,09	6,6	2,9	1,2	0,07
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

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

