

Segunda-Feira

KCAL Lip. Sat. HC Açú. Pro. Sal

Terça-Feira 01 de setembro

Sopa	Macedónia (cenoura, ervilhas, feijão-verde e nabo)	48	1,3	0,20	6,3	2,4	1,4	0,05
Prato	Salada de filete de pescada, batata, ervilha e cenoura e Batata e feijão-verde cozidos	88	0,49	0,06	13	1,3	7,2	0,08
Vegetariano	Filete de tofu assado no forno, Cenoura, cogumelos e alho-francês salteados e Batata salteada com ervas aromáticas	102	5,3	1,0	6,0	1,4	6,5	0,30
Hortícolas	Tomate, milho e pimento	47	0,9	0,19	7,3	2,2	1,6	0,01
Sobremesa	Maçã	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira 02 de setembro

Sopa	Creme de alho-francês, abóbora e couve-flor	43	1,2	0,18	5,2	2,3	2,0	0,05
Prato	Coxa de frango grelhada e Arroz de cenoura	141	4,9	1,1	17	0,6	7,1	0,09
Vegetariano	Omelete no forno de legumes (cenoura, espinafres e pimento) e Quinoa	92	3,5	0,7	9,4	1,0	5,0	0,13
Hortícolas	Beterraba, milho e tomate	36	0,36	0,06	5,8	3,7	1,3	0,20
Sobremesa	Pêssego	42	0,30	0,00	8,1	8,1	0,6	0
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira 03 de setembro

Sopa	Feijão branco com espinafres e abóbora	44	1,6	0,25	4,1	2,0	1,9	0,10
Prato	Peixe-espada grelhado e Batata assada	97	2,4	0,41	10,0	0,7	8,2	0,12
Vegetariano	Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde)	89	1,4	0,18	14	1,5	3,4	0,06
Hortícolas	Alface, couve-roxa e pepino	24	0,16	0,04	2,7	2,4	1,8	0,02
Sobremesa	Melão	30	0,30	0,10	5,7	5,7	0,6	0,02
Sobremesa Doce	Gelatina vegetal	391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira 04 de setembro

Sopa	Alho-francês com curgete e feijão-verde	42	1,0	0,18	5,7	2,5	1,4	0,05
Prato	Lombo de porco assado no forno e Arroz de feijão vermelho	144	4,1	0,9	18	0,16	8,1	0,09
Vegetariano	Feijoada vegetariana (soja grossa, feijão encarnado, couve coração, cenoura, couve lombarda) e Arroz branco	86	2,1	0,31	11	1,3	4,8	0,03
Hortícolas	Couve-roxa, pimento e pepino	28	0,26	0,08	3,5	2,2	1,7	0,02
Sobremesa	Banana	103	0,40	0,10	22	20	1,6	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado	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; Açú= 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

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
07 de setembro

Sopa	Curgete e macedónia (feijão-verde e ervilha)
Prato	Filetes de cavala, Massa cotovelinhos e Ovo cozido [Contém: 4, 1, 3]
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Massa cotovelinhos [Contém: 6, 1 Pode conter: 5, 8, 11, 12, 3]
Hortícolas	Beterraba, milho e tomate
Sobremesa	Kiwi
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
44	1,0	0,17	5,6	2,5	1,8	0,05
158	5,8	1,1	14	1,0	12	0,53
114	2,9	0,42	15	2,1	5,6	0,07
36	0,36	0,06	5,8	3,7	1,3	0,20
56	0,5	0,10	11	11	1,1	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
08 de setembro

Sopa	Abóbora com brócolos e espinafres [Pode conter: 9]
Prato	Jardineira (Pá de porco, vaca, batata, ervilhas, feijão-verde, cenoura) [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Jardineira vegetariana (ervilhas, feijão-verde, batata e cenoura) [Pode conter: 9, 10, 11]
Hortícolas	Alface, couve-roxa e pepino
Sobremesa	Maçã
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

40	1,2	0,18	4,6	2,1	1,7	0,06
141	7,6	2,3	9,3	1,5	7,9	0,10
79	1,0	0,11	13	1,6	3,2	0,08
24	0,16	0,04	2,7	2,4	1,8	0,02
63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
09 de setembro

Sopa	Creme de brócolos, ervilhas e feijão-verde
Prato	Tintureira estufada, Massa Espiral e Molho de tomate [Contém: 4, 1 Pode conter: 2, 14, 3, 9, 10, 11]
Vegetariano	Seitan assado com laranja, Massa esparguete e Molho de tomate [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13, 3, 9, 11]
Hortícolas	Alface, beterraba e pepino
Sobremesa	Laranja
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

52	1,3	0,19	7,1	2,4	1,8	0,06
106	2,1	0,36	13	1,7	7,9	0,14
101	3,2	0,6	12	3,6	5,9	0,26
21	0,11	0,02	2,6	2,6	1,2	0,12
45	0,20	0,00	8,9	8,9	1,1	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
10 de setembro

Sopa	Juliana (abóbora, curgete e repolho)
Prato	Bife de frango estufado e Arroz de feijão manteiga [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e espinafres [Pode conter: 9]
Hortícolas	Couve-roxa, milho e pimento
Sobremesa	Ananás
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

40	1,2	0,19	5,4	2,9	1,2	0,05
118	2,0	0,37	14	1,1	10	0,12
104	1,5	0,28	16	1,2	5,0	0,08
48	0,6	0,11	7,1	3,0	2,1	0,13
50	0,14	0,00	11	10	0,5	0
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
11 de setembro

Sopa	Alho-francês com feijão encarnado e nabiça
Prato	Bacalhau à brás [Contém: 3, 4]
Vegetariano	Legumes à brás [Contém: 3]
Hortícolas	Alface, beterraba e milho
Sobremesa	Pêra
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

39	1,3	0,20	4,0	1,8	2,1	0,06
342	21	2,7	25	0,32	12	0,15
206	13	1,8	15	1,4	5,3	0,18
40	0,6	0,12	5,8	2,6	1,6	0,09
47	0,40	0,00	9,4	9,4	0,30	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



Segunda-Feira 14 de setembro

Sopa	Alho-francês com curgete e feijão-verde
Prato	Bolonhesa de vitela e Massa esparguete [Contém: 6, 12, 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]
Vegetariano	Bolonhesa de lentilhas e cogumelos e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]
Hortícolas	Couve-roxa, pimento e pepino
Sobremesa	Nectarina
Sobremesa Doce	Gelado de chocolate [Contém: 1, 3, 6, 7 Pode conter: 5, 8]
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
42	1,0	0,18	5,7	2,5	1,4	0,05
135	6,5	2,9	12	2,0	5,9	0,20
84	1,1	0,20	13	1,4	4,7	0,10
28	0,26	0,08	3,5	2,2	1,7	0,02
46	0,10	0,00	8,7	8,7	1,4	0
202	10	7,1	24	22	3,5	0,15
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira 15 de setembro

Sopa	Couve-flor, lentilhas e nabo
Prato	Filete dourado assada no forno com ervas aromáticas e Arroz de cenoura e ervilhas [Contém: 4]
Vegetariano	Empadão de arroz com ervilhas e cenoura
Hortícolas	Couve-roxa, pimento e pepino
Sobremesa	Uva
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

55	1,1	0,14	7,4	2,3	2,7	0,05
127	5,3	1,0	12	0,8	7,9	0,08
127	0,7	0,06	24	1,6	4,6	0,15
28	0,26	0,08	3,5	2,2	1,7	0,02
76	0,5	0,10	17	17	0,30	0
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira 16 de setembro

Sopa	Crema de alho-francês, abóbora e couve-flor
Prato	Bife de vitela da vazia grelhado e Batata assada
Vegetariano	Tiras de seitan salteadas, Batata assada e Massa de soja [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13, 3, 5, 8, 11]
Hortícolas	Alface, couve roxa e milho
Sobremesa	Melão
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

43	1,2	0,18	5,2	2,3	2,0	0,05
140	5,1	1,8	12	0,7	11	0,09
119	3,4	0,5	15	1,5	6,0	0,10
43	0,6	0,12	6,0	2,5	2,1	0,02
30	0,30	0,10	5,7	5,7	0,6	0,02
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira 17 de setembro

Sopa	Feijão branco com espinafres e abóbora
Prato	Lombo de salmão panado com corn flakes, Massa concha e Molho de tomate [Contém: 1, 3, 4 Pode conter: 2, 8, 14, 9, 10, 11]
Vegetariano	Salada de quinoa e feijão encarnado (cebola, espinafres, milho, pimento vermelho e salsa) [Pode conter: 1, 6, 9, 11]
Hortícolas	Alface, beterraba e pepino
Sobremesa	Banana da Madeira
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

44	1,6	0,25	4,1	2,0	1,9	0,10
123	4,6	1,0	13	1,5	6,6	0,15
88	1,8	0,25	13	1,1	4,6	0,05
21	0,11	0,02	2,6	2,6	1,2	0,12
103	0,40	0,10	22	20	1,6	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira 18 de setembro

Sopa	Macedónia (cenoura, ervilhas, feijão-verde e nabo)
Prato	Arroz de pato com cenoura
Vegetariano	Ovos mexidos e Trigo sarraceno [Contém: 3 Pode conter: 1, 6, 8, 11]
Hortícolas	Couve-roxa, milho e pimento
Sobremesa	Pêra
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

48	1,3	0,20	6,3	2,4	1,4	0,05
354	27	6,6	19	1,0	9,8	0,15
132	5,9	1,3	12	0,07	7,1	0,24
48	0,6	0,11	7,1	3,0	2,1	0,13
47	0,40	0,00	9,4	9,4	0,30	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

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
21 de setembro

Sopa	Couve-flor, lentilhas e nabo
Prato	Salada russa (batata, cenoura, ervilha e ovo) e Filetes de atum [Contém: 3, 4]
Vegetariano	Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde)
Hortícolas	Alface, beterraba e pepino
Sobremesa	Melancia
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
55	1,1	0,14	7,4	2,3	2,7	0,05
140	6,3	1,0	8,5	1,0	11	0,45
89	1,4	0,18	14	1,5	3,4	0,06
21	0,11	0,02	2,6	2,6	1,2	0,12
26	0,20	0,00	5,5	5,5	0,40	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
22 de setembro

Sopa	Juliana (couve, alho-francês e cenoura)
Prato	Omelete no forno de queijo e cogumelos e Massa esparguete [Contém: 3, 7, 1]
Vegetariano	Bolonhesa de ervilhas e cogumelos e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]
Hortícolas	Tomate, milho e pimento
Sobremesa	Nectarina
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

44	1,2	0,18	5,6	2,7	1,5	0,06
118	6,2	2,0	7,5	0,9	7,5	0,37
85	1,4	0,19	13	1,6	3,8	0,10
47	0,9	0,19	7,3	2,2	1,6	0,01
46	0,10	0,00	8,7	8,7	1,4	0
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
23 de setembro

Sopa	Curgete e macedónia (feijão-verde e ervilha)
Prato	Robalo assado e Arroz de grão [Contém: 4 Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Salada de bulgur com legumes (tomate, pimentos, feijão-catarino e cebola) [Contém: 1 Pode conter: 6, 9]
Hortícolas	Alface, couve-roxa e pepino
Sobremesa	Laranja
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

44	1,0	0,17	5,6	2,5	1,8	0,05
136	4,6	1,0	13	0,09	10	0,10
85	1,6	0,25	13	2,6	4,6	0,05
24	0,16	0,04	2,7	2,4	1,8	0,02
45	0,20	0,00	8,9	8,9	1,1	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
24 de setembro

Sopa	Abóbora com brócolos e espinafres [Pode conter: 9]
Prato	Bife de peru grelhado e Arroz de feijão preto [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Ovo cozido, Espinafres salteados e Arroz de feijão preto [Contém: 3 Pode conter: 9, 10, 11]
Hortícolas	Cenoura, milho e tomate
Sobremesa	Ananás
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

40	1,2	0,18	4,6	2,1	1,7	0,06
136	2,9	0,5	15	0,21	12	0,09
118	3,8	0,8	16	0,28	4,6	0,24
43	0,7	0,14	7,0	3,3	1,3	0,05
50	0,14	0,00	11	10	0,5	0
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
25 de setembro

Sopa	Alho-francês com feijão encarnado e nabiça
Prato	Filete de perca assado, Massa macarronete e Molho de tomate [Contém: 4, 1 Pode conter: 2, 14, 3, 9, 10, 11]
Vegetariano	Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno, Massa macarronete e Molho de tomate [Contém: 6, 1 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 12, 3]
Hortícolas	Alface, beterraba e pepino
Sobremesa	Maçã
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

39	1,3	0,20	4,0	1,8	2,1	0,06
120	2,7	0,44	14	1,1	9,5	0,10
174	5,6	0,8	21	2,4	8,0	0,09
21	0,11	0,02	2,6	2,6	1,2	0,12
63	0,5	0,10	13	13	0,20	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

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
28 de setembro

Sopa	Macedónia (cenoura, ervilhas, feijão-verde e nabo)
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e Arroz branco [Contém: 3, 5]
Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e Arroz branco [Contém: 3, 5]
Hortícolas	Beterraba, milho e tomate
Sobremesa	Uva
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
48	1,3	0,20	6,3	2,4	1,4	0,05
115	4,6	1,0	13	0,30	5,2	0,25
115	4,6	1,0	13	0,30	5,2	0,25
36	0,36	0,06	5,8	3,7	1,3	0,20
76	0,5	0,10	17	17	0,30	0
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
29 de setembro

Sopa	Creme de brócolos com cenoura e feijão branco
Prato	Medalhões de pescada no forno e Batata assada [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]
Vegetariano	Empadão de batata com soja e estufado de cenoura, alho-francês e espinafres [Contém: 6 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 11, 12]
Hortícolas	Alface, couve-roxa e pepino
Sobremesa	Banana
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
107	3,2	0,46	10	0,6	9,1	0,11
84	2,4	0,33	8,7	2,2	5,4	0,11
24	0,16	0,04	2,7	2,4	1,8	0,02
103	0,40	0,10	22	20	1,6	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
30 de setembro

Sopa	Alho-francês com curgete e feijão-verde
Prato	Coxa de frango no forno e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]
Vegetariano	Assado de grão de bico em cama de legumes (brócolos, cenoura e couve-flor) e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]
Hortícolas	Couve-roxa, pimento e pepino
Sobremesa	Pêra
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

42	1,0	0,18	5,7	2,5	1,4	0,05
184	9,6	2,1	12	1,0	12	0,16
107	2,0	0,27	16	2,0	5,0	0,08
28	0,26	0,08	3,5	2,2	1,7	0,02
47	0,40	0,00	9,4	9,4	0,30	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
01 de outubro

Sopa	Feijão branco com espinafres e abóbora
Prato	Pargo assado no forno e Arroz branco [Contém: 4]
Vegetariano	Feijoada de legumes (feijão-catarino, couve-lombarda, cenoura e cebola) e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]
Hortícolas	Beterraba, milho e tomate
Sobremesa	Nêspera
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

44	1,6	0,25	4,1	2,0	1,9	0,10
118	2,9	0,43	15	0,21	7,8	0,09
81	1,8	0,28	14	1,8	1,8	0,08
36	0,36	0,06	5,8	3,7	1,3	0,20
50	0,40	0,10	10	10	0,40	0
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
02 de outubro

Sopa	Juliana (abóbora, curgete e repolho)
Prato	Bife de peru grelhado, Massa esparguete e Molho de cenoura e tomate [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]
Vegetariano	Massa de soja estufada com cenoura [Contém: 1, 6 Pode conter: 3, 5, 8, 11, 12]
Hortícolas	Alface, couve-roxa e tomate
Sobremesa	Maçã
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

40	1,2	0,19	5,4	2,9	1,2	0,05
119	2,9	0,49	8,6	1,5	14	0,18
114	3,2	0,48	15	2,0	5,4	0,05
23	0,12	0,00	2,8	2,5	1,7	0,02
63	0,5	0,10	13	13	0,20	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

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

