Ementa 1 - Município de Chaves

Semana de 2 a 6 novembro de 2026

RESCATER
Prestação de Serviços, Lda.

Segunda-Feira
02 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Macedónia (cenoura, ervilhas, feijão-verde e nabo)	48	1,3	0,20	6,3	2,4	1,4	0,05
Prato	Lasanha de atum e legumes (cenoura, alho-francês e espinafres) [Contém: 1, 3, 4, 6, 7 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	166	5,7	1,5	18	2,2	11	0,37
Vegetariano	Lasanha de Soja e Espinafres [Contém: 1, 3, 6 Pode conter: 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12]	200	6,6	2,2	24	2,7	9,7	0,34
Hortícolas	Alface, cenoura e couve-roxa	26	0,04	0,00	3,4	3,0	1,6	0,06
Sobremesa	Dióspiro	65	0,00	0,00	15	15	0,6	0,01

Terça-Feira
03 de novembro

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 no forno e Arroz de ervilhas	155	6,5	1,3	17	0,33	7,1	0,09
Vegetariano	Estufado de grão e Arroz de ervilhas	113	2,4	0,35	18	0,7	3,5	0,05
Hortícolas	Beterraba, milho e tomate	36	0,36	0,06	5,8	3,7	1,3	0,20
Sobremesa	Kiwi	56	0,5	0,10	11	11	1,1	0,01

Quarta-Feira
04 de novembro

Sopa	Feijão branco com espinafres e abóbora	44	1,6	0,25	4,1	2,0	1,9	0,10
Prato	Salmão no forno panado com corn flakes, Massa concha e Molho de tomate [Contém: 1, 3, 4 Pode conter: 2, 8, 14, 9, 10, 11]	123	4,6	1,0	13	1,5	6,6	0,15
Vegetariano	Massada de feijão branco com tomate, cenoura e pimento [Contém: 1 Pode conter: 3]	216	2,2	0,39	35	3,3	9,7	0,17
Hortícolas	Alface, couve-roxa e pepino	24	0,16	0,04	2,7	2,4	1,8	0,02
Sobremesa	Abacaxi	54	0,5	0,01	11	10	0,5	0

Quinta-Feira
05 de novembro

Sopa	Alho-francês com curgete e feijão-verde	42	1,0	0,18	5,7	2,5	1,4	0,05
Prato	Bife de vitela da vazia grelhado e Batata assada	140	5,1	1,8	12	0,7	11	0,09
Vegetariano	Salada de bulgur com legumes (tomate, pimentos, feijão-catarino e cebola) [Contém: 1 Pode conter: 6, 9]	85	1,6	0,25	13	2,6	4,6	0,05
Hortícolas	Alface, cenoura e tomate	21	0,15	0,00	3,1	3,0	1,0	0,06
Sobremesa	Maçã	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01

Sexta-Feira
06 de novembro

Sopa	Couve-flor, lentilhas e nabo	55	1,1	0,14	7,4	2,3	2,7	0,05
Prato	Robalo assado e Arroz de grão [Contém: 4 Pode conter: 9, 10, 11]	136	4,6	1,0	13	0,09	10	0,10
Vegetariano	Cogumelos estufados com ervilha, cenoura e abóbora e Arroz de grão [Pode conter: 9, 10, 11]	86	1,7	0,30	15	1,0	2,3	0,12
Hortícolas	Beterraba, milho e tomate	36	0,36	0,06	5,8	3,7	1,3	0,20
Sobremesa	Banana	103	0,40	0,10	22	20	1,6	0,01

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

Ementa 2 - Município de Chaves

Semana de 9 a 13 novembro de 2026

RESCATER
Prestação de Serviços, Lda.

Segunda-Feira
09 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Juliana (couve, alho-francês e cenoura)	44	1,2	0,18	5,6	2,7	1,5	0,06
Prato	Ovos mexidos e Massa espiral, tomate e queijo gratinado [Contém: 3, 1, 7]	228	8,1	2,8	26	2,0	12	0,43
Vegetariano	Ovos mexidos e Massa espiral, tomate e queijo gratinado [Contém: 3, 1, 7]	228	8,1	2,8	26	2,0	12	0,43
Hortícolas	Alface, couve-roxa e pepino	24	0,16	0,04	2,7	2,4	1,8	0,02
Sobremesa	Maçã	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01

Terça-Feira
10 de novembro

Sopa	Creme de brócolos, ervilhas e feijão-verde	52	1,3	0,19	7,1	2,4	1,8	0,06
Prato	Filetes de pescada panados no forno e Macedónia (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) [Contém: 1, 3, 4, 6, 7 Pode conter: 2, 8, 11, 14]	111	2,0	0,42	13	1,3	9,5	0,17
Vegetariano	Filete de tofu assado com molho de cenoura e Macedónia (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde) [Contém: 1, 6 Pode conter: 10]	97	3,8	0,8	8,2	1,5	6,3	0,17
Hortícolas	Alface, beterraba e pepino	21	0,11	0,02	2,6	2,6	1,2	0,12
Sobremesa	Pêra	47	0,40	0,00	9,4	9,4	0,30	0,01

Quarta-Feira
11 de novembro

Sopa	Caldo verde (sem chouriço)	58	2,0	0,31	6,7	2,3	2,1	0,07
Prato	Lombo de porco estufado com castanhas e Batata assada	147	3,3	0,7	21	3,5	6,9	0,12
Vegetariano	Quinoa de tacho com grão-de-bico e creme de abóbora [Pode conter: 1, 6, 11]	106	2,3	0,27	16	1,0	4,4	0,05
Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e milho	41	0,41	0,10	6,2	3,3	1,8	0,05
Sobremesa	Tangerina	42	0,10	0,00	8,7	8,7	0,7	0,01
Sobremesa Doce	Castanhas assadas	194	1,1	0,20	40	9,8	3,1	0,12

Quinta-Feira
12 de novembro

Sopa	Alho-francês com feijão encarnado e nabiça	39	1,3	0,20	4,0	1,8	2,1	0,06
Prato	Filete de perca assado, Massa cotovelinhos e Molho de tomate [Contém: 4, 1 Pode conter: 2, 14, 3, 6, 10, 9, 11]	120	2,7	0,43	14	1,2	9,6	0,10
Vegetariano	Soja grossa estufada com legumes (brócolos, cenoura e feijão-verde) e Massa cotovelinhos [Contém: 6, 1 Pode conter: 5, 8, 11, 12, 3, 10]	108	3,0	0,44	14	2,0	5,3	0,02
Hortícolas	Alface, beterraba e milho	40	0,6	0,12	5,8	2,6	1,6	0,09
Sobremesa	Abacaxi	54	0,5	0,01	11	10	0,5	0
Sobremesa Doce	Mousse de chocolate [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 12]	357	9,9	8,7	59	49	6,6	0,54

Sexta-Feira
13 de novembro

Sopa	Abóbora com couve-flor e cenoura	42	1,2	0,18	5,8	2,7	1,3	0,06
Prato	Bife de peru grelhado, Arroz branco e Feijão preto estufado [Pode conter: 9, 10, 11]	116	2,5	0,42	13	0,7	10	0,09
Vegetariano	Feijão preto estufado (alho, cebola, pimento e tomate) e Arroz branco	98	1,6	0,27	16	1,0	4,3	0,05
Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	43	0,6	0,12	6,0	2,5	2,1	0,02
Sobremesa	Laranja	45	0,20	0,00	8,9	8,9	1,1	0,01

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

Ementa 3 - Município de Chaves

Semana de 16 a 20 novembro de 2026

RESCATER
Prestação de Serviços, Lda.

Segunda-Feira
16 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Couve-flor, lentilhas e nabo	55	1,1	0,14	7,4	2,3	2,7	0,05
Prato	Bolonhesa de cavala e Massa esparguete [Contém: 4, 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	106	3,6	0,8	13	2,4	4,9	0,15
Vegetariano	Bolonhesa de ervilhas e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]	90	1,4	0,16	14	1,7	3,8	0,07
Hortícolas	Alface, cenoura e couve-roxa	26	0,04	0,00	3,4	3,0	1,6	0,06
Sobremesa	Tangerina	42	0,10	0,00	8,7	8,7	0,7	0,01

Terça-Feira
17 de novembro

Sopa	Creme de alho-francês, abóbora e couve-flor	43	1,2	0,18	5,2	2,3	2,0	0,05
Prato	Perna de peru estufada lascada e Batata assada	132	5,6	1,5	9,8	1,2	10,0	0,10
Vegetariano	Soja (fina) estufada e Legumes assados (curgete, tomate, brócolos, couve-flor e batata doce) [Contém: 6 Pode conter: 1, 5, 8, 11, 12]	81	2,6	0,36	9,7	3,5	3,6	0,08
Hortícolas	Alface, beterraba e pepino	21	0,11	0,02	2,6	2,6	1,2	0,12
Sobremesa	Abacaxi	54	0,5	0,01	11	10	0,5	0

Quarta-Feira
18 de novembro

Sopa	Abóbora com grão e espinafres [Pode conter: 9]	49	1,3	0,19	6,4	2,2	1,9	0,06
Prato	Filete de garoupa assado e Arroz de ervilhas [Contém: 4]	127	3,3	0,5	15	0,17	8,8	0,10
Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda	119	1,6	0,30	18	1,4	5,3	0,09
Hortícolas	Alface, milho e tomate	45	0,9	0,17	6,6	2,3	1,8	0,01
Sobremesa	Kiwi	56	0,5	0,10	11	11	1,1	0,01

Quinta-Feira
19 de novembro

Sopa	Alho-francês com curgete e feijão-verde	42	1,0	0,18	5,7	2,5	1,4	0,05
Prato	Coxa de frango no forno e Tagliatelle [Contém: 1 Pode conter: 3]	158	5,4	1,2	19	1,0	8,5	0,08
Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas , Trigo sarraceno e Espinafres salteados [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13, 8, 11]	108	2,9	0,6	13	0,6	7,1	0,38
Hortícolas	Alface, couve-roxa e pepino	24	0,16	0,04	2,7	2,4	1,8	0,02
Sobremesa	Maçã	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01

Sexta-Feira
20 de novembro

Sopa	Canja [Contém: 1 Pode conter: 6, 10]	146	8,0	1,6	10,0	1,4	7,9	0,14
Prato	Dourada (posta) assada no forno e Arroz de cenoura [Contém: 4]	136	5,7	1,1	12	0,5	8,8	0,07
Vegetariano	Omelete de forno com cogumelos e Arroz de cenoura [Contém: 3]	101	3,2	0,8	13	0,5	4,5	0,20
Hortícolas	Beterraba, milho e tomate	36	0,36	0,06	5,8	3,7	1,3	0,20
Sobremesa	Banana da Madeira	103	0,40	0,10	22	20	1,6	0,01

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

Ementa 4 - Município de Chaves

Semana de 23 a 27 novembro de 2026

RESCATER
Prestação de Serviços, Lda.

Segunda-Feira
23 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Juliana (couve, alho-francês e cenoura)	44	1,2	0,18	5,6	2,7	1,5	0,06
Prato	Bolonhesa de vitela e Massa esparguete [Contém: 6, 12, 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	135	6,5	2,9	12	2,0	5,9	0,20
Vegetariano	Espinafres salteados, Feijão preto estufado (alho, cebola, pimento e tomate) e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]	88	1,3	0,22	13	1,4	5,2	0,14
Hortícolas	Alface, beterraba e pepino	21	0,11	0,02	2,6	2,6	1,2	0,12
Sobremesa	Pêra	47	0,40	0,00	9,4	9,4	0,30	0,01

Terça-Feira
24 de novembro

Sopa	Couve-flor, lentilhas e nabo	55	1,1	0,14	7,4	2,3	2,7	0,05
Prato	Bacalhau à brás [Contém: 3, 4]	342	21	2,7	25	0,32	12	0,15
Vegetariano	Legumes à brás [Contém: 3]	206	13	1,8	15	1,4	5,3	0,18
Hortícolas	Beterraba, milho e tomate	36	0,36	0,06	5,8	3,7	1,3	0,20
Sobremesa	Maçã	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01
Sobremesa Doce	Gelatina vegetal [Pode conter: 7]	391	0,10	0,00	87	87	11	0,60

Quarta-Feira
25 de novembro

Sopa	Abóbora com brócolos e espinafres [Pode conter: 9]	40	1,2	0,18	4,6	2,1	1,7	0,06
Prato	Bife de frango grelhado, Arroz branco e Feijão preto estufado [Pode conter: 9, 10, 11]	114	1,9	0,35	13	0,7	11	0,09
Vegetariano	Salada de quinoa e feijão encarnado (cebola, espinafres, milho, pimento vermelho e salsa) [Pode conter: 1, 6, 9, 11]	88	1,8	0,25	13	1,1	4,6	0,05
Hortícolas	Alface, couve-roxa e pepino	24	0,16	0,04	2,7	2,4	1,8	0,02
Sobremesa	Tangerina	42	0,10	0,00	8,7	8,7	0,7	0,01

Quinta-Feira
26 de novembro

Sopa	Curgete e macedónia (feijão-verde e ervilha)	44	1,0	0,17	5,6	2,5	1,8	0,05
Prato	Massa espiral de salmão gratinada com espinafres, ovo e queijo [Contém: 1, 3, 4, 7 Pode conter: 2, 9, 14]	187	8,1	2,4	16	1,2	12	0,23
Vegetariano	Filete de tofu em cama de legumes (brócolos, cenoura e couve-coração) e Massa Espiral [Contém: 1, 6 Pode conter: 10, 3]	102	3,1	0,7	12	1,4	6,3	0,12
Hortícolas	Alface, couve-roxa e pepino	24	0,16	0,04	2,7	2,4	1,8	0,02
Sobremesa	Abacaxi	54	0,5	0,01	11	10	0,5	0

Sexta-Feira
27 de novembro

Sopa	Nabo, feijão e couve lombarda	48	1,1	0,16	6,6	2,6	1,8	0,06
Prato	Arroz de pato com cenoura	354	27	6,6	19	1,0	9,8	0,15
Vegetariano	Arroz de cogumelos e soja [Contém: 6 Pode conter: 1, 5, 8, 11, 12]	112	3,7	0,6	13	1,1	5,4	0,08
Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e tomate	27	0,06	0,00	4,0	3,6	1,4	0,06
Sobremesa	Laranja	45	0,20	0,00	8,9	8,9	1,1	0,01

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

Ementa 5 - Município de Chaves

Semana de 30 novembro a 04 dezembro de 2026

RESCATER
Prestação de Serviços, Lda.

Segunda-Feira
30 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Abóbora com grão e espinafres [Pode conter: 9]	49	1,3	0,19	6,4	2,2	1,9	0,06
Prato	Feijão frade com batata, atum e ovo e Legumes cozidos (cenoura e couve-galega) [Contém: 3, 4]	128	4,8	0,8	10	1,3	10	0,21
Vegetariano	Feijão frade com cebola e coentros picados, Batata cozida e Legumes cozidos (cenoura e couve-galega)	92	1,3	0,24	15	1,5	4,3	0,07
Hortícolas	Alface, beterraba e milho	40	0,6	0,12	5,8	2,6	1,6	0,09
Sobremesa	Tangerina	42	0,10	0,00	8,7	8,7	0,7	0,01

Terça-Feira
01 de dezembro

Feriado

Restauração da Independência

Quarta-Feira
02 de dezembro

Quinta-Feira
03 de dezembro

Sexta-Feira
04 de dezembro

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