Ementa 1 - 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

Terça-Feira
01 de dezembro

Feriado

Restauração da Independência

Quarta-Feira
02 de dezembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Juliana (abóbora, curgete e repolho)	40	1,2	0,19	5,4	2,9	1,2	0,05
Prato	Bife de vitela da vazia grelhado, Arroz branco e Feijão preto estufado [Pode conter: 9, 10, 11]	130	4,3	1,4	13	0,6	9,7	0,08
Vegetariano	Bifinhos de seitan salteados e Puré de batata doce [Contém: 1, 6, 12, 7 Pode conter: 10, 13, 5, 8, 9, 11]	137	3,9	0,8	18	5,5	6,3	0,26
Hortícolas	Couve-roxa, pepino e tomate	25	0,20	0,05	3,3	2,9	1,6	0,02
Sobremesa	Abacaxi	54	0,5	0,01	11	10	0,5	0
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
03 de dezembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Alho-francês com feijão encarnado e nabiça	39	1,3	0,20	4,0	1,8	2,1	0,06
Prato	Bacalhau à brás [Contém: 3, 4]	392	24	2,8	31	0,41	11	0,09
Vegetariano	Legumes à brás [Contém: 3]	220	14	1,6	19	1,7	3,2	0,14
Hortícolas	Alface, beterraba e milho	40	0,6	0,12	5,8	2,6	1,6	0,09
Sobremesa	Pêra	47	0,40	0,00	9,4	9,4	0,30	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
04 de dezembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
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 Esparguete com cenoura e tomate [Contém: 1 Pode conter: 3]	151	7,1	1,6	11	1,9	9,9	0,20
Vegetariano	Soja (fina) estufada e Esparguete com ervilhas [Contém: 6, 1 Pode conter: 5, 8, 11, 12, 3]	99	3,7	0,49	8,6	2,3	6,0	0,10
Hortícolas	Alface, couve roxa e milho	43	0,6	0,12	6,0	2,5	2,1	0,02
Sobremesa	Dióspiro	65	0,00	0,00	15	15	0,6	0,01
Pão	1 pão de mistura, 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

Ementa 2 - Município de Chaves

Semana de 7 a 11 dezembro de 2026

RESCATER
Prestação de Serviços, Lda.

Segunda-Feira
07 de dezembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Couve-flor, lentilhas e nabo [Pode conter: 6, 13]	55	1,1	0,14	7,4	2,3	2,7	0,05
Prato	Lombo de salmão aromatizados com limão e tomilho, Massa Espiral e Molho de tomate [Contém: 4, 1 Pode conter: 2, 5, 8, 9, 10, 11, 14, 3]	111	4,2	0,9	12	1,4	5,9	0,08
Vegetariano	Quinoa, feijão verde, ervilhas e cenoura [Pode conter: 1, 6, 11]	105	2,2	0,26	15	1,3	4,2	0,03
Hortícolas	Alface, beterraba e pepino	21	0,11	0,02	2,6	2,6	1,2	0,12
Sobremesa	Banana da Madeira	103	0,40	0,10	22	20	1,6	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
08 de dezembro

Feriado

Dia da Imaculada Conceição

Quarta-Feira
09 de dezembro

Sopa	Alho-francês com curgete e feijão-verde	42	1,0	0,18	5,7	2,5	1,4	0,05
Prato	Bife de peru grelhado, Cogumelos salteados e Massa penne [Contém: 1 Pode conter: 3]	124	2,0	0,39	14	0,8	12	0,16
Vegetariano	Chili de feijão preto com legumes (cenoura, espinafres, pimento e coentros) e Massa penne [Contém: 1 Pode conter: 3]	84	1,2	0,19	15	1,7	3,2	0,13
Hortícolas	Cenoura, couve-roxa e tomate	27	0,06	0,00	4,0	3,6	1,4	0,06
Sobremesa	Tangerina	42	0,10	0,00	8,7	8,7	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
10 de dezembro

Sopa	Abóbora com grão e espinafres [Pode conter: 9]	49	1,3	0,19	6,4	2,2	1,9	0,06
Prato	Dourada (posta) assada no forno com ervas aromáticas e Batata assada e aromatizada [Contém: 4]	135	6,6	1,3	8,2	0,8	10	0,08
Vegetariano	Empadão de lentilhas (batata, cogumelos, lentilhas, alho francês, cenoura e brócolos) [Contém: 6 Pode conter: 8, 9, 10, 13]	83	1,0	0,19	12	1,8	4,7	0,16
Hortícolas	Alface, beterraba e milho	40	0,6	0,12	5,8	2,6	1,6	0,09
Sobremesa	Maçã vermelha	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01
Sobremesa Doce	Iogurte de aromas [Contém: 7]	70	1,3	0,7	12	12	3,0	0,11
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
11 de dezembro

Sopa	Macedónia (cenoura, ervilhas, feijão-verde e nabo)	48	1,3	0,20	6,3	2,4	1,4	0,05
Prato	Arroz de pato com cenoura	354	27	6,6	19	1,0	9,8	0,15
Vegetariano	Ovos mexidos e Trigo sarraceno [Contém: 3 Pode conter: 1, 6, 8, 11]	133	3,7	0,7	20	0,11	4,0	0,19
Hortícolas	Couve-roxa, milho e pepino	44	0,6	0,13	6,4	3,3	2,1	0,13
Sobremesa	Pêra	47	0,40	0,00	9,4	9,4	0,30	0,01
Pão	1 pão de mistura, 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

Ementa 3 - Município de Chaves

Semana de 14 a 18 dezembro de 2026

RESCATER
Prestação de Serviços, Lda.

Segunda-Feira
14 de dezembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Couve-flor, lentilhas e nabo [Pode conter: 6, 13]	55	1,1	0,14	7,4	2,3	2,7	0,05
Prato	Filetes de atum e Salada russa (batata, cenoura, ervilha e ovo) [Contém: 4, 3]	140	6,3	1,0	8,5	1,0	11	0,45
Vegetariano	Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde)	89	1,4	0,18	14	1,5	3,4	0,06
Hortícolas	Milho, pepino e tomate	44	0,9	0,22	6,5	2,4	1,7	0,01
Sobremesa	Tangerina	42	0,10	0,00	8,7	8,7	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
15 de dezembro

Sopa	Juliana (couve, alho-francês e cenoura)	44	1,2	0,18	5,6	2,7	1,5	0,06
Prato	Peru assado no forno com castanhas e Arroz natalício (amêndoas e passas) [Contém: 8 Pode conter: 9, 10, 11, 1, 5, 6, 7, 12]	185	6,4	1,7	19	4,7	11	0,09
Vegetariano	Caril de lentilhas e Arroz branco [Contém: 10 Pode conter: 1, 3, 6, 7, 9, 11, 13]	107	1,7	0,27	18	0,42	4,3	0,05
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
Sobremesa Doce	Tronco de natal [Contém: 3, 6 Pode conter: 1, 5, 7, 8, 11]	318	6,4	1,5	59	59	5,4	0,14
	Gelatina vegetal [Pode conter: 7]	391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
16 de dezembro

Sopa	Curgete e macedónia (feijão-verde e ervilha)	44	1,0	0,17	5,6	2,5	1,8	0,05
Prato	Filete de perca assado, Legumes assados (abóbora, cebola e cenoura) , Massa concha e Molho de tomate [Contém: 4, 1 Pode conter: 2, 14, 3, 9, 10, 11]	105	3,0	0,47	11	1,4	7,5	0,10
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, couve-roxa e pepino	24	0,16	0,04	2,7	2,4	1,8	0,02
Sobremesa	Pêra	47	0,40	0,00	9,4	9,4	0,30	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
17 de dezembro

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	Ovo cozido, Estufado de cogumelos e Arroz branco [Contém: 3]	121	4,4	0,9	15	0,35	4,5	0,22
Hortícolas	Cenoura, milho e tomate	43	0,7	0,14	7,0	3,3	1,3	0,05
Sobremesa	Laranja	45	0,20	0,00	8,9	8,9	1,1	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
18 de dezembro

Sopa	Nabo, feijão e couve lombarda	48	1,1	0,16	6,6	2,6	1,8	0,06
Prato	Filetes de pescada de cebolada com pimentos e ervas frescas, Molho de tomate e Batata corada [Contém: 4 Pode conter: 2, 14, 9, 10, 11]	85	2,1	0,31	8,7	0,9	7,3	0,12
Vegetariano	Soja gratinada com batata doce, cenoura e espinafres [Contém: 1, 6, 7 Pode conter: 3, 5, 8, 9, 11, 12]	128	3,5	0,5	17	5,1	5,7	0,12
Hortícolas	Alface, beterraba e pepino	21	0,11	0,02	2,6	2,6	1,2	0,12
Sobremesa	Maçã	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01
Pão	1 pão de mistura, 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

Ementa 4 - Município de Chaves

Semana de 21 a 25 dezembro de 2026

RESCATER
Prestação de Serviços, Lda.

Segunda-Feira
21 de dezembro

		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 gratinada com queijo e Massa esparguete [Contém: 3, 6, 7, 12, 1 Pode conter: 9, 10, 11]	150	7,9	4,0	11	1,8	7,5	0,30
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]	96	2,0	0,25	14	1,6	3,8	0,07
Hortícolas	Alface, cenoura e tomate	21	0,15	0,00	3,1	3,0	1,0	0,06
Sobremesa	Kiwi	56	0,5	0,10	11	11	1,1	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
22 de dezembro

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 Batata assada [Contém: 4]	114	3,4	0,5	11	0,7	9,1	0,11
Vegetariano	Filete de tofu em cama de legumes (brócolos, cenoura e couve-coração) e Batata assada [Contém: 1, 6 Pode conter: 10]	92	3,8	0,7	8,0	1,2	5,6	0,13
Hortícolas	Alface, beterraba e pepino	21	0,11	0,02	2,6	2,6	1,2	0,12
Sobremesa	Banana	103	0,40	0,10	22	20	1,6	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
23 de dezembro

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, Feijão preto estufado e Arroz de cenoura [Pode conter: 9, 10, 11]	118	3,4	0,7	15	0,9	6,6	0,09
Vegetariano	Omelete no forno de legumes (cenoura, espinafres e pimento) e Arroz de cenoura [Contém: 3 Pode conter: 9]	78	1,8	0,33	13	1,0	2,2	0,09
Hortícolas	Couve-roxa, pepino e tomate	25	0,20	0,05	3,3	2,9	1,6	0,02
Sobremesa	Maçã	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
24 de dezembro

Sexta-Feira
25 de dezembro

Feriado

Natal

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 28 dezembro a 01 janeiro de 2027

RESCATER
Prestação de Serviços, Lda.

Segunda-Feira
28 de dezembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Curgete e macedónia (feijão-verde e ervilha)	44	1,0	0,17	5,6	2,5	1,8	0,05
Prato	Massa de cavala com ovo cozido gratinada no forno [Contém: 1, 3, 4, 7]	251	11	3,4	22	1,4	16	0,29
Vegetariano	Soja grossa estufada com cogumelos e Massa esparguete [Contém: 6, 1 Pode conter: 5, 8, 11, 12, 3]	114	4,7	0,7	9,8	1,8	6,7	0,11
Hortícolas	Alface, cenoura e tomate	21	0,15	0,00	3,1	3,0	1,0	0,06
Sobremesa	Pêra	47	0,40	0,00	9,4	9,4	0,30	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
29 de dezembro

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 Batata assada	143	6,8	1,4	13	0,9	7,3	0,11
Vegetariano	Grão de bico, cenoura e alho francês estufados e Batata cozida	80	1,2	0,17	13	1,6	3,2	0,04
Hortícolas	Beterraba, milho e tomate	36	0,36	0,06	5,8	3,7	1,3	0,20
Sobremesa	Tangerina	42	0,10	0,00	8,7	8,7	0,7	0,01
Sobremesa Doce	Aletria [Contém: 1, 7 Pode conter: 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14]	221	0,9	0,5	51	10	1,8	0,71
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
30 de dezembro

Sopa	Creme de brócolos, ervilhas e feijão-verde	52	1,3	0,19	7,1	2,4	1,8	0,06
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	Omelete no forno de legumes (cenoura, espinafres e pimento) e Arroz de cenoura [Contém: 3 Pode conter: 9]	78	1,8	0,33	13	1,0	2,2	0,09
Hortícolas	Couve-roxa, pimento e pepino	28	0,26	0,08	3,5	2,2	1,7	0,02
Sobremesa	Maçã	63	0,5	0,10	13	13	0,20	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
31 de dezembro

Sexta-Feira
01 de janeiro

Feriado

Dia de Ano Novo

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