

Município da Pampilhosa da Serra

Semana de 19 a 23 de setembro de 2022



2ª

Sopa Feijão Verde
Prato Bife de Frango com Arroz de Cenoura, Milho e Ervilhas
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Estufado de Lentilhas, Cenoura e Arroz

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	349	87	1	0	15	6	2	0,3
*	492	118	2	0	14	0	11	0,0
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	501	149	9	2	11	2	5	1

3ª

Sopa Cenoura
Prato Feijão-Frade com Atum, Batata, Cenoura e Ovo Rinzado
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Salada de Feijão-Frade, Soja Grossa, Batata e Milho

*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*2,3	473	113	4	0	14	1	5	0,1
*	398	95	0	0	22	20	2	0,0
*4	920	59	5	1	33	3	7	0

4ª

Sopa Lombardo
Prato Perna de Porco Assada com Massa e Salada de Alface e Beterraba
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Massa de Espargos, Ervilhas e Cenoura

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*1,2	1580	377	13	3	29	1	34	0,6
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,2	501	149	9	2	11	2	5	1

5ª

Espinafres
Filetes de Panga Dourados com Arroz de Ervilhas e Cenoura
Fruta da época
Arroz com Ervilhas, Cenoura e Cogumelos

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*2,3,6	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1	1433	342	9	1	50	7	15	0,3
*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*1,4	2811	672	33	9	54	2	36	0,6
*6	414	99	4	2	12	12	5	0,1
*4	324	771	16	2	95	12	57	0

6ª

Sopa Cenoura
Prato Chilli com Arroz Branco
Sobremesa Pudim de Baunilha
Vegetariano Chilli Vegetariano de Soja e com Arroz Branco

Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremeço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos Casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação o/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.

Município da Pampilhosa da Serra

Semana de 26 a 30 de setembro de 2022



2ª

3ª

4ª

5ª

6ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Legumes
Bifinhos com cogumelos, cenoura e massa
Fruta da época
Massa com cogumelos

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Couve com Feijão
Peixe à Brás (paloco) com Couve Roxa e Cenoura
Fruta da época
Salada de Batata com Soja, Cenoura e Feijão Verde

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Espinafres
Perninhas de Frango Assado com Fusilli e Salada Mista (alfaca e tomate)
Gelatina
Fusilli com Cogumelos e Legumes

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Espinafres com Feijão Vermelho
Salada de Grão, Batata, Abrótea, Cenoura, Feijão Verde e Ovo Ralado
Fruta da época
Salada de Grão com Legumes e Tofu

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Abóbora
Esparguete à Bolonhesa (vitela) e Salada Mista (alfaca e cenoura)
Fruta da época
Bolonhesa de Soja Fina e Salada Mista

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
*1,2,4,5,7,10,11,14	672	162	4	1	24	1	7	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*1,2	429	103	4	1	12	1	5	0,0

*	269	64	2	0	9	2	2	0,1
*1,2,3,6	361	86	2	0	12	2	6	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*4	627	199	6	2	19	2	6	0,0

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0,1
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*1,2	753	180	4	1	32	1	4	0,5

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*2,3	360	88	2	1	9	1	7	0,2
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*4	928	222	5	1	35	3	9	0

*	232	56	2	0	8	2	1	0,1
*1,2,4,5,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação o/ confeitão, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.

Município da Pampilhosa da Serra

Semana de 03 a 07 de Outubro de 2022



Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

2ª

Sopa Ervilhas
Prato Almondegas de Vitela com Macarrao e Salada
Alface, Cenoura e Baterraha
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Macarrão com Lentilhas, Cenoura e Salada

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*1,2,4,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,2	627	199	6	2	19	2	6	0

3ª

Sopa Couve-flor
Prato Posta de peixe-vermelho no forno simples c/ hataatinhas assadas
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Ratatouille e Grão Estufado com Arroz

*	177	42	1	0	7	2	2	0
*3	356	85	2	0	9	1	8	0
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	935	223	7	2	29	0	9	0

4ª

Sopa
Prato **FERIADO**
Sobremesa
Vegetariano

5ª

Sopa Hortaliça com Feijão
Prato Rissóis de Pescada com Arroz de Couve, Cenoura e Milho
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Ratatouille e Grão Estufado com Arroz

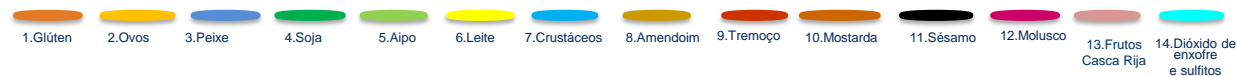
*	269	64	2	0	9	2	2	0,1
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	935	223	7	2	29	0	9	0

6ª

Sopa Macedónia de Legumes
Prato Frango no forno com arroz e Salada Mista (alface e tomate)
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Esparguete com Cogumelos e Legumes

*	217	52	1	0	7	2	3	0,1
*	836	202	4	1	34	2	6	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*1,2	753	180	4	1	32	1	4	1

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.

Município da Pampilhosa da Serra

Semana de 10 a 14 de Outubro de 2022



Volta às Aulas

2ª

Sopa Couve-Flor e Courgete
Prato Nuggets de Frango no Forno com Arroz de Milho, Ervilhas e Cenoura
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Legumes com Arroz Milho e Cenoura e Lentilhas

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*1,2,4,6,7	1845	471	18	3	59	4	16	0,3
*	429	103	4	1	12	1	5	0,0

3ª

Sopa Abóbora
Prato Douradinhos de Pescada (Forno) com Salada de legumes (batata, cenoura e ervilhas)
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Arroz de Feijão, Cenoura e Salada Mista

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	232	56	2	0	8	2	1	0,1
*1,2,3,4,5,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*	429	101	4	1	13	2	2	0

4ª

Sopa Cenoura
Prato Feijoada (carne de porco, feijão, couve, cenoura) e Arroz Branco
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Feijoada Vegetariana (feijão, legumes e arroz)

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*	1840	439	12	3	41	6	41	0,7
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*	1378	329	8	1	46	6	18	0

5ª

Sopa Creme de Grão com Espinafres
Prato Medalhões de Pescada com Arroz de Couve e Cenoura
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Empadão de Legumes e Soja e Arroz

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*3	1461	349	8	1	40	7	32	0,9
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*1,4	1131	270	3	0	45	8	14	0

6ª

Sopa Ervilhas
Prato Frango Ensopado com Batata (alface e cenoura)
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Batata com Lentilhas e Legumes Salteados

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*	345	88	2	1	9	2	7	0,1
*	398	95	0	0	22	20	2	0,0
*	627	199	6	2	19	2	6	0

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremçoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos Casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos
* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.

Município da Pampilhosa da Serra

Semana de 17 a 21 de Outubro de 2022



2ª

Cenoura
Hambúrguer de Vitela no Forno com
Cotovelinhos, Salada de Beterraba e Alface
Laranja
Hambúrguer de Legumes com
Cotovelinhos Salada de Beterraba e Alface

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*1,2,4,5,7,10,11,14	672	162	4	1	24	1	7	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*1,5	429	103	4	1	12	1	5	0,0

3ª

Feijão-Verde
Frango assado com batata e salada
Fruta da época
Omelete de legumes

*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
*	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*2	935	223	7	2	29	0	9	0

4ª

Macedónia de Legumes
Bolonesa de Atum com Salada Alface e Cenoura
Pêra
Bolonesa de Soja e Salada de Alface e Cenoura

*	217	52	1	0	7	2	3	0,1
*1,2,3	473	113	4	0	14	1	5	1,0
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*1,2,4	373	89	2	1	13	2	4	0,0

5ª

Brócolos
Massa a lavrador
Gelatina
Massa à lavrador de soja

*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
*1,2	1580	377	13	3	28	2	33	1
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0

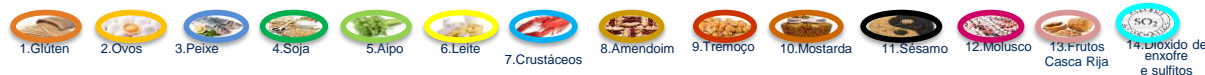
6ª

Creme de Grão com Espinafres
Pescada no Forno com Arroz de Couve e
Cenoura
Pêra
Empadão de Legumes e Soja e Arroz

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*3	1461	349	8	1	40	7	32	0,9
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*1,4	1131	270	3	0	45	8	14	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.

2ª

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)

3ª

4ª

5ª

6ª

Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@rescater.pt ou qualidade@rescater.pt.