

Município da Pampilhosa da Serra

Semana de 24 a 28 de outubro de 2022



2ª

Sopa Creme de Abóbora
Prato Almôndegas Estufadas com Massa Esparguete
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Arroz de Soja, Feijão, Couve e Cenoura

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	185	44	1	0	7	2	2	0
*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
*4	1378	329	8	1	46	6	18	0

3ª

Sopa Cenoura
Prato Feijão-Frade com Atum, Batata, Cenoura e Ovo Rizado
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 Strogonoff de Porco com Arroz 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

Sopa Espinafres
Prato Pescada Dourados com Arroz de Ervilhas e Cenoura
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano 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

6ª

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

*	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

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 Casca Rija 13. Frutos Cítricos 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 30 de outubro a 04 de novembro de 2022



2ª

Sopa Abóbora
Prato Douradinhos de Pescada (Forno) com arroz de cenoura
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

3ª

Sopa
Prato **Feriado**
Sobremesa
Vegetariano

4ª

Sopa Abóbora
Prato Esparguete à Bolonhesa (vitela) e Salada Mista (alface e cenoura)
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Bolonhesa de Soja Fina e Salada Mista

*	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

5ª

Sopa Espinafres com Feijão Vermelho
Prato Salada de Grão, Batata, Abrótea, Cenoura, Feijão Verde e Ovo Salado
Sobremesa Gelatina
Vegetariano Salada de Grão com Legumes e Tofu

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*2,3	360	88	2	1	9	1	7	0,2
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*4	928	222	5	1	35	3	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

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/ 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 07 a 11 de novembro de 2022



2ª

Sopa Ervilhas
Prato Panados de Frango com massa e Salada Alfaca, Cenoura e Beterraba
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Macarrão com Lentilhas, Cenoura e Salada

3ª

Sopa Espinafres
Prato Filetes de Pescada no torno com Arroz de Ervilhas e Cenoura
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Arroz com Ervilhas, Cenoura e Cogumelos

4ª

Sopa Alho francês
Prato Cubinhos de carne de porco estufados com macarrão
Sobremesa Gelatina
Vegetariano Arroz de Soja, Feijão, Couve e Cenoura

5ª

Sopa Lombardo
Prato Salada de Peixe, Batata, Cenoura, Feijão-Verde e Ovo Ralado
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Salada de Grão com Legumes e Tofu

6ª

Sopa Feijão-verde
Prato Feijoada (porco, Feijão, couve e arroz)
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Feijoada Vegetariana

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).

*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

*	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
*	259	62	2	0	9	2	3	0
*1	553	132	4	1	14	2	11	0
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*4	1378	329	8	1	46	6	18	0
*	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
*	189	45	1	0	7	2	1	0
*	813	194	4	1	26	1	11	0
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	217	52	0	0	12	12	1	0

*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 14 a 18 de novembro 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
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Cenoura
Hambúrguer de Vitela no Forno com Arroz,
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

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Legumes
Bolonesa de Atum
Fruta da época
Arroz de Soja, Feijão, Couve e Cenoura

*	170	41	1	0	6	2	2	0
*1,3	274	65	1	0	7	1	7	0
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*4	1378	329	8	1	46	6	18	0

4ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Lombardo
Strogonoff de Porco com Massa e Salada de Alface e Beterraba
Fruta da época
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

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Creme de Grão com Espinafres
Medalhões de Pescada com Salada de legumes (batata, cenoura e feijão verde)
Gelatina
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
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,4	1131	270	3	0	45	8	14	0

6ª

Sopa
Prato
Sobremesa
Vegetariano

Sopa de alface cortada em juliana
Coxinha de frango no forno com Massa
Fruta da época
Feijoada de legumes e cogumelos

*	175	44	1	0	7	2	1	0
*1	1581	378	4	1	70	3	12	0
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	217	52	0	0	12	12	1	0/0

*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. Tremoço 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 21 a 25 de novembro de 2022



2ª

Sopa Legumes
Prato Bifinhos estufados, com massa
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Massa com cogumelos

3ª

Sopa Couve-flor
Prato Peixe-vermelho no forno simples c/ batatinhas assadas
Sobremesa Gelatina
Vegetariano Estufado de legumes e Arroz

4ª

Sopa Alface
Prato Peito de frango estufado com cenoura e arroz
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Bolonhesa de Soja Fina e Salada Mista (alface e couve roxa)

5ª

Sopa Creme de Brócolos
Prato Arrozinho de peru com ervilhas e cenoura
Sobremesa Fruta da época
Vegetariano Tangerina, maçã ou pêra

6ª

Sopa Creme de Grão com Espinafres
Prato Pescada no Forno com batata assada
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)
*	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

*	177	42	1	0	7	2	2	0
*3	356	85	2	0	9	1	8	0
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*	501	149	9	2	11	2	5	1
*	175	44	1	0	7	2	1	0
*	692	165	2	0	27	1	9	0
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*1,2	401	96	6	1	9	1	5	1,0

*	177	41	1	0	7	2	2	0
*	356	85	2	0	2	1	16	0
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	217	52	0	0	12	12	1	0

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*3	1461	349	8	1	40	7	32	0,9
*	177	42	0	0	9	9	1	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.

2^a

3^a

4^a

5^a

6^a

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).

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

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

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

* 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.

2^a

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

3^a

4^a

5^a

6^a

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.