

# Município da Pampilhosa da Serra

Semana de 03 a 06 de janeiro de 2023



2ª

Sopa  
Prato  
Sobremesa  
Vegetariano



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

3ª

Sopa  
Prato  
Sobremesa  
Vegetariano

Cenoura  
Feijão-Frade com Atum, Batata, Cenoura e Ovo  
Rinardo  
Fruta da época  
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  
Prato  
Sobremesa  
Vegetariano

Lombardo  
Pernas de trango com massa e Salada de Aitace e  
Reterraha  
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

Couve-flor  
Carapau frito com arroz de cenoura  
Gelatina  
Estufado de legumes e Arroz

*	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

6ª

Sopa  
Prato  
Sobremesa  
Vegetariano

Cenoura  
Chilli com Arroz Branco  
Pudim de Baunilha  
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 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/ confeitão, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: [nutricao@rescater.pt](mailto:nutricao@rescater.pt) ou [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt).

# Município da Pampilhosa da Serra

Semana de 09 a 13 de janeiro de 2023



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 Abóbora  
Prato Esparguete à Bolonhesa (vitela) e Salada Mista (alface e cenoura)  
Sobremesa Fruta da época  
Vegetariano Bolonhesa de Soja Fina 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
*1,2,4,5,7,10,11,14	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

4ª

Sopa Espinafres  
Prato Salada de Grao, Batata, Pescada, Cenoura, Feijão-Verde e Ovo Ralado  
Sobremesa Gelatina  
Vegetariano Salada de Grão com Legumes e Tofu

*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
*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

5ª

Sopa Legumes  
Prato Rojões de Porco estufados , com massa  
Sobremesa Fruta da época  
Vegetariano Massa com cogumelos

*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

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

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	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](mailto:nutricao@rescater.pt) ou [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt).



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 Nuggetts de Frango no forno com massa e Salada Alfaca, Cenoura e Beterraba
- 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 Espinafres
- Prato Filetes de Pescada no forno 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
*	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

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 Arroz de atum
- 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

### \*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](mailto:nutricao@rescater.pt) ou [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt).

# Município da Pampilhosa da Serra

Semana de 23 a 27 de janeiro de 2023



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).

2<sup>a</sup>

Sopa Cenoura  
Prato Hambúrguer de Vitela no Forno com massa, Salada de Beterraba e Alface  
Sobremesa Fruta da época  
Vegetariano 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

3<sup>a</sup>

Sopa Legumes  
Prato Rissois de pescada com arroz de tomate  
Sobremesa Fruta da época  
Vegetariano 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

4<sup>a</sup>

Sopa Lombardo  
Prato Coxinha de frango no forno com Massa  
Sobremesa Fruta da época  
Vegetariano Massa de Espargos, Ervilhas e Cenoura

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*1	1581	378	4	1	70	3	12	0
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,2	501	149	9	2	11	2	5	1

5<sup>a</sup>

Sopa Creme de Grão com Espinafres  
Prato Medalhões de Pescada com Salada de legumes (batata, cenoura e feijão verde)  
Sobremesa Gelatina  
Vegetariano 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

6<sup>a</sup>

Sopa Sopa de alface cortada em juliana  
Prato Carne de Porco assada com Massa e Salada de Alface e Beterraba  
Sobremesa Fruta da época  
Vegetariano Feijoada de legumes e cogumelos

*	175	44	1	0	7	2	1	0
*1,2	1580	377	13	3	29	1	34	0,6
*	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. 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](mailto:nutricao@rescater.pt) ou [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt).

# Município da Pampilhosa da Serra

Semana de 30 de janeiro a 03 de fevereiro de 2023



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 Couve-flor  
Prato Douradinhos de peixe com arroz de cenoura  
Sobremesa Gelatina  
Vegetariano Estufado de legumes e Arroz

*	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
*1,2	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

4ª

Sopa Alface  
Prato Pernas de frango assadas com massa  
Sobremesa Fruta da época  
Vegetariano Bolonhesa de Soja Fina e Salada Mista (alface e couve roxa)

*	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

5ª

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

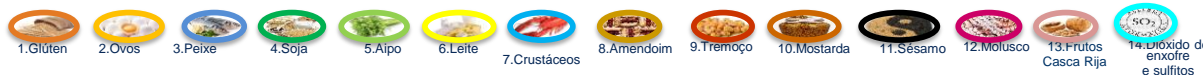
*	177	41	1	0	7	2	2	0
*	356	85	2	0	2	1	16	0
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	217	52	0	0	12	12	1	0

6ª

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

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](mailto:nutricao@rescater.pt) ou [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt).

2<sup>a</sup>

3<sup>a</sup>

4<sup>a</sup>

5<sup>a</sup>

6<sup>a</sup>

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).

\*Aleg. 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. Alho
- 6. Leite
- 7. Crustáceos
- 8. Amendoim
- 9. Trêmçoço
- 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](mailto:nutricao@rescater.pt) ou [qualidade@rescater.pt](mailto: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](mailto:nutricao@rescater.pt) ou [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt).