

# Município de Pampilhosa da Serra

Semana de 06 a 10 de fevereiro de 2023



2ª

Sopa Legumes  
Prato Bifinhos com cogumelos, cenoura e 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

3ª

Sopa Couve com Feijão  
Prato Carapau frito com arroz e alface, Couve Roxa e Cenoura  
Sobremesa Fruta da época  
Vegetariano Salada de Batata com Soja, Cenoura e Feijão Verde

*	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

4ª

Sopa Espinafres  
Prato Perninhas de Frango Assado com Fusilli e Salada Mista (alface e tomate)  
Sobremesa Gelatina  
Vegetariano Fusilli com Cogumelos e Legumes

*	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

5ª

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

*	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

6ª

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

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. 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

# Município de Pampilhosa da Serra

Semana de 13 a 17 de fevereiro 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).

2ª

Sopa Ervilhas  
Prato Almondegas de Vitela com Macarrao e Salada  
Sobremesa Alface, Cenoura e Baterraha  
Vegetariano Fruta da época  
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/ batatinhas 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 Feijão-Verde  
Prato Frango assado com massa e salada de tomate, alface e cenoura  
Sobremesa Fruta da época  
Vegetariano 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

5ª

Sopa Hortaliça com Feijão  
Prato Rissóis de Pescada com Arroz de Couve, Cenoura e Milho  
Sobremesa Fruta da época  
Vegetariano Feijoada de cogumelos

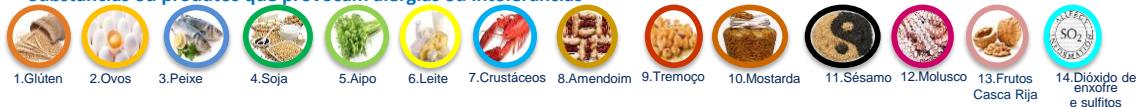
*	269	64	2	0	9	2	2	0,1
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0,1
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	429	101	4	1	13	2	2	0

6ª

Sopa Macedónia de Legumes  
Prato Perna de Peru Assada com Fusilli 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
*1,2	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 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 de Pampilhosa da Serra

Semana de 20 a 24 de fevereiro de 2023



2ª

Sopa Cenoura  
Prato Hambúrguer de Vitela no Forno com Cotovelinhos, Salada de Beterraba e Alface  
Sobremesa Laranja  
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

3ª

Sopa  
Prato **Carnaval**  
Sobremesa  
Vegetariano


4ª

Sopa Macedónia de Legumes  
Prato Arroz de Atum com Salada Alface e Cenoura  
Sobremesa Pêra  
Vegetariano Bolonhesa 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

Sopa Brócolos  
Prato Massa a lavrador  
Sobremesa Gelatina  
Vegetariano Massa à lavrador de soja

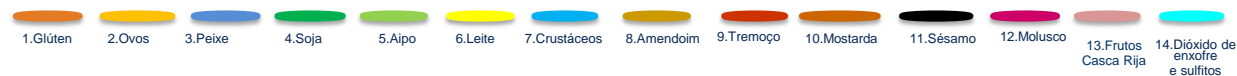
*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
*1,2	1580	377	13	3	28	2	33	1
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0

6ª

Sopa Creme de Grão com Espinafres  
Prato Pescada no Forno com Arroz de Couve e Cenoura  
Sobremesa Pêra  
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
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*1,4	1131	270	3	0	45	8	14	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](mailto:nutricao@rescater.pt) ou [qualidade@rescater.pt](mailto:qualidade@rescater.pt).

# Município de Pampilhosa da Serra

Semana de 27 de fevereiro a 03 de março de 2023



2ª

Sopa Feijão Verde  
Prato Almôndegas com esparguete e Salada Mista (alface, cenoura e milho)  
Sobremesa Fruta da época  
Vegetariano Lasanha de Soja Fina e Salada Mista

*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
*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

3ª

Sopa Cenoura  
Prato Feijão-Frade com Atum, Batata, Cenoura e Ovo  
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 Macedónia de Legumes e grão  
Prato Frango no forno com arroz e Salada Mista (alface, couve roxa 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		0	0	9	9	1	0
*1,2	753	180	3,5	0,5	32	1	4	0,5

5ª

Sopa Espinafres  
Prato Filetes de Panga Dourados com salada de batata, cenoura e feijão verde  
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
*	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

## \*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 de Pampilhosa da Serra

Semana de 06 a 10 de março 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).

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 Bacalhau à brás (paloco) alface, tomate e cenoura  
Sobremesa Fruta da época  
Vegetariano Arroz de Feijão, Cenoura e Salada Mista

*	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)

*	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

*	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 Lasanha de carne, milho cenoura e alface  
Sobremesa Fruta da época  
Vegetariano Batata com Lentilhas e Legumes Salteados

*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*1,2,4,5,6,7,10,11,14	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



\* 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 de Pampilhosa da Serra

Semana de 13 a 17 de março de 2023



2ª

Sopa Lombardo  
Prato Panados de Frango no Forno com massa, Frvilhas 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 Canja  
Prato Postinhas de pescada fritas com arroz de tomate  
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 Massa com carne de porco, teijão, couve, cenoura  
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 Couve com Feijão  
Prato Peixe à Gomes de Sá  
Sobremesa Fruta da época  
Vegetariano Empadão de Legumes e Soja e Arroz

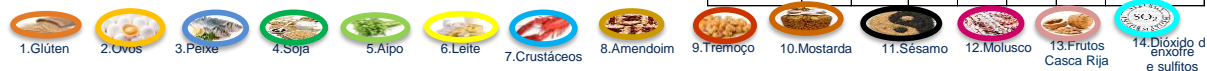
*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*3	1461	349	8	1	40	7	32	0,9
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*1,4	1131	270	3	0	45	8	14	0

6ª

Sopa Espinafres  
Prato Arroz de peru, beterraba, cenoura e alface  
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

**\*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).

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 Legumes  
Prato Bifinhos com molho de tomate, massa e salada mista  
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

3ª

Sopa Couve com Feijão  
Prato Empadão de atum ( arroz) e alface, Couve Roxa e Cenoura  
Sobremesa Fruta da época  
Vegetariano Salada de Batata com Soja, Cenoura e Feijão Verde

*	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

4ª

Sopa Espinafres  
Prato Perninhas de Frango Assado com Fusilli e Salada Mista (alface e tomate)  
Sobremesa Gelatina  
Vegetariano Fusilli com Cogumelos e Legumes

*	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

5ª

Espinafres com Feijão Vermelho  
Salada de Grao, Batata, Abrotea, Cenoura, Feijão Verde e Ovo Ralado  
Fruta da época  
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
*	170	41	0	0	9	9	0	0,0
*4	928	222	5	1	35	3	9	0

6ª

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

**\*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).

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).