

Município da Pampilhosa da Serra

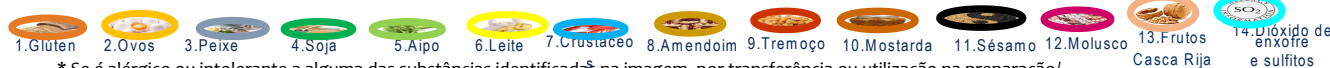
Ementa De dia 04 a 08 de dezembro de 2024



			Alergêneos (*)	Prot.	HC	Açuc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	Brócolos	*1,2,3	2	9	2	3	0	2,0	65
	Prato	Nuggets de frango com arroz		5	14	1	4	0	0,1	113
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com arroz de feijão e cenoura		7	33	3	5	1	0,0	59
	Salada	Mista		2	5,3	5,3	0,5	0	0,4	31
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com queijo								
	Lanche	Pão com manteiga e logurte								
3ª-feira	Sopa	Abóbora	*1,2,3	1	8	2	2	0	0,1	56
	Prato	Feijão-frade com atum, batata, cenoura e ovo		6	34	2	4	1	0,1	207
	Vegetariano	Bolonhesa de soja		6	6	2	6	2	0,0	199
	Salada	Alface e cenoura		0,5	2	2	0	0	0,2	10
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com fiambre								
	Lanche	Pão com queijo e logurte								
4ª-feira	Sopa	Legumes	*1,2,4,5,6,7,10,11,14	2	15	6	1	0	0,3	87
	Prato	Esparguete à bolonhesa		11	14	0	2	0	0,0	118
	Vegetariano	Estufado de lentilhas e cenoura com arroz		5	11	2	9	2	0,5	149
	Salada	Alface e tomate		9	53,8	2	1,4	0,3	1,4	270
	Sobremesa	Fruta da época/ gelatina								
	Lanche	Pão manteiga								
	Lanche	Pão com Fiambre e logurte								
5ª-feira	Sopa	Couve- flor e feijão	*2,3,4	2	9	2	3	0	0,1	67
	Prato	Frango estufado com massa		7	9	1	2	1	0,0	88
	Vegetariano	Salada de batata, soja, cenoura e feijão-verde		9	35	3	5	1	0,5	222
	Salada	Alface, cenoura e tomate		1,3	5	5	0	0	0,3	26
	Sobremesa	Fruta da época da época								
	Lanche	Pão Queijo								
	Lanche	Pão com manteiga e logurte								
6ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada									
	Sobremesa									
	Lanche									
	Lanche									

Nota (*):

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

Ementa De dia 11 a 15 de dezembro 2023



			Alergêneos (*)	Prot.	HC	Açuc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	Ervilhas	*1,2,4,7,10,11,14	2	10	2	2	0	0,1	69
	Prato	Almondegas de vitela com massa		6	34	2	4	1	0,1	207
	Vegetariano	Massa com lentilhas, cenoura		6	19	2	6	2	0,0	199
	Salada	Alface, cenoura e couve roxa		2	4	4	0	0	0,3	23
	Sobremesa	Fruta da época / Fruta da época assada ou cozida								
	Lanche	Pão com manteiga								
	Lanche	Pão com fiambre e logurte								
3ª-feira	Sopa	Hortaliça com feijão	*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	2	9	2	2	2	2,0	64
	Prato	Pescada com arroz de ervilhas		9	10	1	4	1	0,1	112
	Vegetariano	Ratattuille e grão estufado com arroz		9	29	0	7	2	0,4	223
	Salada	Alface e tomate		1	3	3	0	0	0,1	18
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com queijo								
	Lanche	Pão com manteiga e logurte								
4ª-feira	Sopa	Cenoura		1	10	2	3	0	0,1	73
	Prato	Feijoada com arroz branco		41	41	6	12	3	0,7	439
	Vegetariano	Arroz de feijão com lombardo e cenoura		18	46	6	8	1	0,3	329
	Salada	Mista		2	5,3	5,3	0,5	0	0,4	31
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com fiambre								
	Lanche	Pão com queijo e logurte								
5ª-feira	Sopa	Macedónia de legumes	*1,2,3	3	7	2	1	0	0,1	52
	Prato	Rissoles de pescada com salada russa		8	10	1	2	0	0,1	95
	Vegetariano	Grão estufado com massa, cenoura e feijão		4	13	2	2	1	0,5	89
	Salada	Mista		2	5,3	5,3	0,5	0	0,4	31
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com manteiga								
	Lanche	Pão com fiambre e logurte								
6ª-feira	Sopa	Legumes		2	9	2	3	0	0,1	67
	Prato	Arroz de aves		42	28	1	4	1	0,6	319
	Vegetariano	Arroz de lentilhas e ratattuille estufado		4	32	1	4	1	0,5	180
	Salada	Alface, tomate e milho		2	5,3	5,3	0,5	0	0,4	31
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com queijo								
	Lanche	Pão com manteiga e logurte								

Nota (*):

***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

Ementa De dia 18 a 22 de dezembro de 2023



			Alergêneos (*)	Prot.	HC	Açuc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	Cenoura	*1,2,4,5,6,7,10,11,14	1	10	2	3	0	0,1	73
	Prato	Hambúrguer no forno com massa		7	24	1	4	1	0,1	162
	Vegetariano	Hambúrguer de legumes com massa		5	12	1	4	1	0,0	103
	Salada	Alface e couve roxa		1,5	2	2	0	0	0,0	15
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com fiambre								
	Lanche	Pão com manteiga e logurte								
3ª-feira	Sopa	Creme de feijão com espinafres	*2,3,4	2	8	2	3	0	0,1	63
	Prato	Salada de grão, batata, cenoura, feijão-verde, ovo e Peixe		7	9	1	2	1	0,2	88
	Vegetariano	Salada de grão, legumes e tofu		9	35	3	5	1	0,0	222
	Salada	Mista		2	5,3	5,3	0,5	0	0,4	31
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com queijo								
	Lanche	Pão com manteiga e logurte								
4ª-feira	Sopa	Couve		2	9	2	3	0	0,1	67
	Prato	Panados de frango grelhado com arroz		42	28	1	4	1	0,6	319
	Vegetariano	Arroz de lentilhas		4	32	1	4	1	0,5	180
	Salada	Alface, milho e tomate		2	5,3	5,3	0,5	0	0,4	31
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com queijo								
	Lanche	Pão com fiambre e logurte								
5ª-feira	Sopa	Couve-Flor	*1,3,4	2	9	2	3	0	0,1	67
	Prato	Bolonhesa de atum		33	37	3	12	2	0,6	396
	Vegetariano	Massa com legumes e seitan		19	40	7	9	1	0,3	315
	Salada	Cenoura e couve roxa		1,4	4	4	0	0	0,2	20
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com manteiga								
	Lanche	Pão com fiambre e logurte								
6ª-feira	Sopa	Juliana	*1,2,4	2	11	2	3	0	0,1	76
	Prato	Perú estufado com massa		33	37	3	12	2	0,6	396
	Vegetariano	Hambúrguer de quinoa com massa legumes		10	62	4	19	2	1,5	467
	Salada	Alface, cenoura e tomate		1	2	2	0	0	0,2	14
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com queijo								
	Lanche	Pão com manteiga e logurte								

Nota (*):

***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

Ementa De dia 25 a 29 de dezembro de 2023



		Alergêneos (*)	Prot.	HC	Açuc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	Natal							
	Prato								
	Vegetariano								
	Salada								
	Sobremesa								
	Lanche								
	Lanche								
3ª-feira	Sopa	Cenoura	1	10	2	3	0	0,1	73
	Prato	Nuggets de frango com arroz	16	59	4	18	3	0,3	471
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com arroz de feijão e cenoura	8	47	6	15	2	0,5	363
	Salada	Mista	2	5,3	5,3	0,5	0	0,4	31
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com manteiga							
	Lanche	Pão com fiambre e logurte							
4ª-feira	Sopa	Couve e feijão manteiga	2	9	2	3	0	0,1	65
	Prato	Carapauzinho com batata, feijão-verde, milho, cenoura	6	32	1	4	1	0,5	179,5
	Vegetariano	Seitan estufado com legumes	4	32	1	4	1	0,5	179,5
	Salada	Mista	2	5,3	5,3	0,5	0	0,4	31
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com queijo							
	Lanche	Pão com manteiga e logurte							
5ª-feira	Sopa	Legumes	2	9	2	3	0	0,1	67
	Prato	Chilli de Carne	42	28	1	4	1	0,6	319
	Vegetariano	Ratatouille estufado com arroz de lentilhas	4	32	1	4	1	0,5	179,5
	Salada	Alface, tomate e milho	1	12	13	0	0	0,0	61
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão com fiambre							
	Lanche	Pão com queijo e logurte							
6ª-feira	Sopa	Espinafres	2	8	2	3	0	0,1	63
	Prato	Paloco à brás	2	22	22	0	0	0,0	93
	Vegetariano	Massa de grão com ervilhas e cenoura	15	50	7	9	1	0,3	342
	Salada	Alface, cenoura e pepino	2	5,3	5,3	0,5	0	0,4	31
	Sobremesa	Fruta da época							
	Lanche	Pão manteiga							
	Lanche	Pão com fiambre e logurte							

Nota (*) 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

Ementa

De dia 01 a 05 de Janeiro 2024



			Alergêneos (*)	Prot.	HC	Açuc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano									
	Salada	Feriado								
	Sobremesa									
	Lanche									
	Lanche									
3ª-feira	Sopa	Cenoura	*2,3,4	1	10	2	3	0	0,1	73
	Prato	Feijão-frade com atum, batata, cenoura e ovo		5	14	1	4	0	0,1	113
	Vegetariano	Feijão-frade com soja grossa, batata e milho		7	33	3	5	1	0,0	59
	Salada	Mista		2	5,3	5,3	0,5	0	0,4	31
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com queijo								
	Lanche	Pão com fiambre e logurte								
4ª-feira	Sopa	Lombardo	*1,2	2	9	2	3	0	0,1	67
	Prato	Massada de carnes		34	29	1	13	3	0,6	377
	Vegetariano	Massa de espargos, cenoura e ervilhas		5	11	2	9	2	0,5	149
	Salada	Mista		2	5,3	5,3	0,5	0	0,4	31
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com manteiga								
	Lanche	Pão com Fiambre e logurte								
5ª-feira	Sopa	Creme de grão com espinafres	*1,2,3,4,6	2	8	2	3	0	0,1	63
	Prato	Pescada no forno com arroz		32	40	7	8	1	0,9	349
	Vegetariano	Empadão de legumes e soja		14	45	8	3	0	0,3	270
	Salada	Mista		2	5,3	5,3	0,5	0	0,4	31
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com queijo								
	Lanche	Pão com fiambre e logurte								
6ª-feira	Sopa	Canja	*1,2	2	9	2	3	0	0,1	67
	Prato	Perna de porco assada com massa		6	34	2	4	1	0,6	202
	Vegetariano	Massa com cogumelos, couve e feijão		4	32	1	4	1	0,3	179,5
	Salada	Alface e couve roxa		1,5	2	2	0	0	0,0	15
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com manteiga								
	Lanche	Pão com queijo e logurte								

Nota (*): **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

Ementa

De dia 08 a 12 de Janeiro 2024



			Alergêneos (*)	Prot.	HC	Açuc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	Legumes	*1,2,3	2	9	2	3	0	0,1	67
	Prato	Arroz de atum		5	14	1	4	0	1,0	113,033
	Vegetariano	Massa de grão com legumes		4	13	1,5	2	0,5	0,0	89
	Salada	Alface e cenoura		0,5	2	2	0	0	0,2	10
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com manteiga								
	Lanche	Pão com fiambre e logurte								
3ª-feira	Sopa	Feijão-verde	*1,2	2	11	2	3	0	0,1	76
	Prato	Massa à lavrador (carne de porco, feijão vermelho, cenoura, couve e massa)		11	14	0	2	0	0	118
	Vegetariano	Massa com feijão e legumes		5	11	2	9	2	0,5	149
	Salada	Mista		2	5,3	5,3	0,5	0	0,4	31
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com queijo								
	Lanche	Pão com manteiga e logurte								
4ª-feira	Sopa	Ervilhas	*1,2,3,4,5,7,10,11,14	2	10	2	2	0	0,1	69
	Prato	Douradinhos de peixe com arroz alegre		22	44	6	9	1	2,4	350
	Vegetariano	Estufado de lentilhas, cenoura e ervilhas com arroz		16	60	9	3	0	0,3	314
	Salada	Mista		2	5,3	5,3	0,5	0	0,4	31
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com manteiga								
	Lanche	Pão com fiambre e logurte								
5ª-feira	Sopa	Espinafres	*1,2,14	2	8	2	3	0	0,1	63
	Prato	Frango estufado com massa		6	34	2	4	1	0,1	202
	Vegetariano	Massa com cogumelos e legumes		4	32	1	4	1	0,5	179,5
	Salada	Alface e tomate								
	Sobremesa	Gelatina		2	22	22	0	0	0,0	93
	Lanche	Pão com manteiga								
	Lanche	Pão com queijo e logurte								
6ª-feira	Sopa	Couve com feijão	*3,4	2	9	2	2	0,4	0,1	64
	Prato	Medalhões de pescada com arroz de tomate		6	12	2	2	0	0,1	86
	Vegetariano	Salada de batata com Soja, cenoura e feijão verde		6	19	2	6	2	0,0	199
	Salada	Alface e tomate		1	3	3	0,3	0	0,1	18
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com fiambre								
	Lanche	Pão com manteiga e logurte								

Nota (*) 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

Ementa

De dia 15 a 19 de janeiro de 2024



			Alergêneos (*)	Prot.	HC	Açuc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	Abóbora	*1,2,3,4,5,7,10,11,14	1	8	2	2	0	0,1	56
	Prato	Rissois de pescada com salada de legumes		9	10	1	4	1	0,1	111,571
	Vegetariano	Arroz de feijão e cenoura		2	10,1	2,39	2,876	0,41	0,0	101
	Salada	Mista		2	5,3	5,3	0,5	0	0,4	31
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com fiambre								
	Lanche	Pão com manteiga e logurte								
3ª-feira	Sopa	Cenoura	*1,2,3,4,6	1	10	2	3	0	0,1	73
	Prato	Feijoada com arroz branco		41	41	6	12	3	0,7	439
	Vegetariano	Feijoada de feijão e legumes com arroz		18	46	6	8	1	0,3	329
	Salada	Alface e tomate		1	3	3	0,3	0	0,1	18
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com manteiga								
	Lanche	Pão com queijo e logurte								
4ª-feira	Sopa	Creme de Grão com Espinafres	*1,2,3,4,6	2	8	2	3	0	0,1	63
	Prato	Pescada no forno com arroz		32	40	7	8	1	0,9	349
	Vegetariano	Empadão de legumes e soja		14	45	8	3	0	0,0	270
	Salada	Alface, cenoura e pepino								
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com fiambre								
	Lanche	Pão com manteiga e logurte								
5ª-feira	Sopa	Canja	*1,2,4,5,7,10,11,14	2	9	2	3	0	0,1	67
	Prato	Frango à brás		7	24	1	4	1	0,1	162,365
	Vegetariano	Massa com cogumelos		5	12	1	4	1	0,0	103
	Salada	Mista		2	5,3	5,3	0,5	0	0,4	31
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com queijo								
	Lanche	Pão com fiambre e logurte								
6ª-feira	Sopa	Feijão verde	*1,2,4,5,6,7,10,11,14	2	15	6	1	0	0,3	87
	Prato	Esparguete à bolonhesa		11	14	0	2	0	0,0	118
	Vegetariano	Estufado de lentilhas e cenoura com arroz		5	11	2	9	2	0,5	149
	Salada	couve roxa, tomate e milho		9	53,8	2	1,4	0,3	1,4	270
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com fiambre								
	Lanche	Pão com manteiga e logurte								

Nota (*): **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/ confecção, 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.