

Município da Pampilhosa da Serra

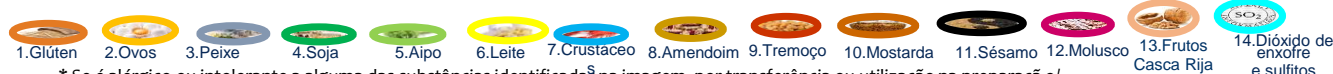
Ementa De dia 22 a 26 janeiro de 2024



			Alergêneos (*)	Prot.	HC	Açuc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	Legumes	*1,2,3	2	9	2	3	0	2,0	65
	Prato	Carapauzinho com batata, feijão frade		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	Brócolos	*1,2	1	8	2	2	0	0,1	56
	Prato	Nuggets de frango com arroz		6	34	2	4	1	0,1	207
	Vegetariano	Estufado de cogumelos com arroz de feijão e cenoura		6	6	2	6	2	0,0	199
	Salada	Mista		0,5	2	2	0	0	0,2	10
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com queijo								
	Lanche	Pão com manteiga e logurte								
4ª-feira	Sopa	Abóbora	*1,2,4,5,6,7,10,11,14	2	15	6	1	0	0,3	87
	Prato	Feijão-frade com atum, batata, cenoura e ovo		11	14	0	2	0	0,0	118
	Vegetariano	Bolonhesa de soja		5	11	2	9	2	0,5	149
	Salada	Alface e cenoura		9	54	2	1,4	0,3	1,4	270
	Sobremesa	Fruta da época								
	Lanche	Pão com fiambre								
	Lanche	Pão com queijo e logurte								
5ª-feira	Sopa	Legumes	*2,3,4	2	9	2	3	0	0,1	67
	Prato	Esparguete à bolonhesa		7	9	1	2	1	0,0	88
	Vegetariano	Estufado de lentilhas e cenoura com arroz		9	35	3	5	1	0,5	222
	Salada	Alface e tomate		1,3	5	5	0	0	0,3	26
	Sobremesa	Fruta da época/ gelatina								
	Lanche	Pão manteiga								
	Lanche	Pão com Fiambre e logurte								
6ª-feira	Sopa	Couve- flor e feijão		2	9	2	3	0	2,0	65
	Prato	Frango estufado com massa		5	14	1	4	0	0,1	113
	Vegetariano	Salada de batata, soja, cenoura e feijão-verde		7	33	3	5	1	0,0	59
	Salada	Alface, cenoura e tomate		2	5,3	5,3	0,5	0	0,4	31
	Sobremesa	Fruta da época da época								
	Lanche	Pão 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 29 de janeiro a 02 de fevereiro de 2024



			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	Almondégas 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	Ratatouille 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 ratatouille 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. Moluscos



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

Ementa

De dia 05 a 09 de fevereiro de 2024



			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	Esparguete à bolonhesa		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	Arroz 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**

1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceo 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 12 a 16 de fevereiro de 2024



			Alergêneos (*)	Prot.	HC	Açuc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal
2ª-feira	Sopa	Cenoura	*1,2,6,7	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								
3ª-feira	Sopa									
	Prato									
	Vegetariano	Carnaval								
	Salada									
	Sobremesa									
	Lanche									
	Lanche									
4ª-feira	Sopa	Couve e feijão manteiga	*1,2,3,4	2	9	2	3	0	0,1	65
	Prato	Pescada 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	Ratatuille 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	*1,2,3,6	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**



1. Glúten



2. Ovos



3. Peixe



4. Soja



5. Aipo



6. Leite



7. Crustáceos



8. Amendoim



9. Tremço



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 19 a 23 de fevereiro 2024



		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								
	Lanche	Pão com manteiga								
	Lanche	Pão com fiambre e logurte								
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

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/ 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 26 de fevereiro a 01 de março 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	113,03
	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



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 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.

Município da Pampilhosa da Serra

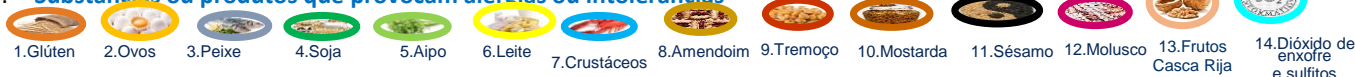


Ementa

De dia 04 a 08 de Março de 2024

		Alergêneos (*)	Prot.	HC	Açuc.	Líp.	AG Sat.	Sal	Kcal	
2ª-feira	Sopa	Abóbora	1	8	2	2	0	0,1	56	
	Prato	Rissois de pescada com salada de legumes	9	10	1	4	1	0,1	111,57	
	Vegetariano	Arroz de feijão e cenoura	*1,2,3,4,5,7,10,11,14	2	10	2,39	2,876	0,41	0,0	101
	Salada	Mista	4	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	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	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	2	9	2	3	0	0,1	67	
	Prato	Frango à brás	7	24	1	4	1	0,1	162,36	
	Vegetariano	Massa com cogumelos	5	12	1	4	1	0,0	103	
	Salada	Mista	*1,2,4,5,7,10,11,14	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	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	*1,2,4,5,6,7,10,11,14	9	54	2	1,4	0,3	1,4	270
	Sobremesa	Fruta da época	4							
	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 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.