

Nome da UO	SEMANA 1: De 03/11/2025 a 07/11/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de legumes	Hambúrguer ^{4,14} de vaca (grelhado ou assado) com arroz	Fruta da Época	Hambúrguer ⁴ sem glúten	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros) 2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce A água é a única bebida servida
Terça-feira	Abóbora com feijão-branco	Gratinado de atum com massa (massa ^{1,4,10} macarrão, atum ³ , milho, azeitonas, queijo ⁶)	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quarta -feira	Curgete com alho-francês	Bifes de porco estufado com cenoura e ervilhas com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Canja (arroz, galinha, s/miúdos e peles)	Bacalhau com todos (Batata, bacalhau ³ , grão, ovo ² , salsa)	Sobremesa Doce (gelatina/pudim ^{2,6} /fruta assada)	Idêntico	
Sexta-feira	Cenoura e ervilhas	Frango assado com oregãos ou alecrim e massa ^{1,4,10} esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar



Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); AGS= Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).
 A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.
 E-mail: nutricao@rescater.pt/qualidade@rescater.pt

Nome da UO	SEMANA 1: De 03/11/2025 a 07/11/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de legumes	Hambúrguer vegetariana (soja ⁴) com arroz	Fruta da Época	Hambúrguer ⁴ sem glúten	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, berlingela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)
Terça-feira	Abóbora com feijão-branco	Gratinado de grão com massa (massa ^{1,4,10} macarrão, grão, milho, azeitonas)	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quarta -feira	Curgete com alho-francês	Curgete recheada com legumes e ervilhas com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Canja sem carne ou outra sopa	Salada de batata, com grão, cenoura às rodelas, cebola, salsa e azeitonas)	Sobremesa Doce (gelatina ⁴ /pudim/fruta assada)	Idêntico	2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce A água é a única bebida servida
Sexta-feira	Cenoura e ervilhas	Feijão branco estufado com legumes e massa ^{1,4,10} esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

Alergénios:

- Glúten (1);
- Ovos (2);
- Peixe (3);
- Soja (4);
- Aipo (5);
- Leite (6);
- Crustáceos (7);
- Amendoins (8);
- Tremoços (9);
- Mostarda (10);
- Sésamo (11);
- Moluscos (12);
- Frutos de casca rija (13);
- Sulfites (14);

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); AGS= Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g). A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.
E-mail: nutricao@rescater.pt/qualidade@rescater.pt

Nome da UO	SEMANA 2: De 10/11/2025 a 14/11/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celiaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de ervilhas e alho francês	Massa ^{1,4,10} salteada com atum ³	Fruta da Época	Massa sem glúten	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, berlingela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)
Terça-feira	Tomate	Chili de carne de porco ⁴ (feijão encarnado com carne moída) e cenoura com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Caldo ^{2,14} Verde	Lombinhos de pescada ³ no forno, com molho de tomate, pimentos e salsa com batata assada	Sobremesa ⁶ Doce/ Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Creme de brócolos	Cubinhos de frango ou peru, com ervilhas e cenoura com arroz	Fruta da Época	Idêntico	2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce
Sexta-feira	Couve-flor, cenoura e lentilhas	Filetes ^{1,2,3} dourados ou crocantes com salada de batata	Fruta da Época	Filetes podem ter vestígios de glúten	A água é a única bebida servida

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

Alergénios:

- Glúten (1);
- Ovos (2);
- Peixe (3);
- Soja (4);
- Aipo (5);
- Leite (6);
- Crustáceos (7);
- Amendoins (8);
- Tremoços (9);
- Mostarda (10);
- Sésamo (11);
- Moluscos (12);
- Frutos de casca rija (13);
- Sulfites (14);

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); AGS= Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).
A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.
E-mail: nutricao@rescater.pt/qualidade@rescater.pt

Nome da UO	SEMANA 2: De 10/11/2025 a 14/11/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Creme de ervilhas e alho francês	Massa ^{1,4,10} salteada com ervilhas e cogumelos	Fruta da Época	Massa sem glúten	<p>Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros)</p> <p>ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p>2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Tomate	Chili (feijão encarando) com arroz e repolho, com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Caldo Verde ^{2,14}	Seitan ^{1,4} grelhado com legumes (curgete, berinjela, tomate, pimento) com batata assada	Sobremesa ⁴ Doce/ Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Creme de brócolos	Empadão de arroz com ervilhas e cenoura	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira	Couve-flor, cenoura e lentilhas	Estufado de lentilhas com legumes (berinjela, brócolos e cenoura) e batata	Fruta da Época	Filetes podem ter vestígios de glúten	

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

Alergénios:

- Glúten (1);
- Ovos (2);
- Peixe (3);
- Soja (4);
- Aipo (5);
- Leite (6);
- Crustáceos (7);
- Amendoins (8);
- Tremoços (9);
- Mostarda (10);
- Sésamo (11);
- Moluscos (12);
- Frutos de casca rija (13);
- Sulfites (14);

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); AGS= Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).
A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.
E-mail: nutricao@rescater.pt/qualidade@rescater.pt

Nome da UO	SEMANA 3: De 17/11/2025 a 21/11/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Bonita (cenoura, repolho, alho-francês)	Almôndegas ⁴ de vaca com massa esparguete ^{1,4,10}	Fruta da Época	Almôndegas ⁴ e massa sem glúten	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, berengela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros) 2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce A água é a única bebida servida
Terça-feira	Feijão com hortaliças	Bacalhau de natas ⁶ (bacalhau ³ , batata aos cubos, espinafres ou cenoura)	Sobremesa ⁶ Doce/Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Abóbora com repolho	Ovos ² Mexidos com arroz de legumes	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Favas e cenoura	Salada de Atum (Batata, Atum ³ , grão ou feijão frade, azeitonas)	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira	Feijão-Verde	Pernas de frango estufadas com ervilhas e massa ^{1,4,10} cotovelinhos	Fruta da Época	Massa sem glúten	

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

Alergénios:

- Glúten (1);
- Ovos (2);
- Peixe (3);
- Soja (4);
- Aipo (5);
- Leite (6);
- Crustáceos (7);
- Amendoins (8);
- Tremoços (9);
- Mostarda (10);
- Sésamo (11);
- Moluscos (12);
- Frutos de casca rija (13);
- Sulfites (14);

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); AGS= Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).
A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.
E-mail: nutricao@rescater.pt/qualidade@rescater.pt

Nome da UO	SEMANA 3: De 17/11/2025 a 21/11/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Bonita (cenoura, repolho, alho-francês)	Almôndegas ^{1,4} vegetarianas com massa esparguete	Fruta da Época	Almôndegas ⁴ e massa sem glúten	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, berlingela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros) 2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce A água é a única bebida servida
Terça-feira	Feijão com hortaliças	Grão-de-bico gratinado no forno com pimento e alho-francês, batata aos cubos	Sobremesa ⁴ Doce/Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Abóbora com repolho	Arroz de cogumelos, cenoura e favas	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Favas e cenoura	Salada de Feijão Frade (Batata, feijão frade, azeitonas, salsa)	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira	Feijão-Verde	Massa ^{1,4,10} estufada com ervilhas, cenoura e alho-francês	Fruta da Época	Massa sem glúten	

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

Alergénios:

- Glúten (1);
- Ovos (2);
- Peixe (3);
- Soja (4);
- Aipo (5);
- Leite (6);
- Crustáceos (7);
- Amendoins (8);
- Tremoços (9);
- Mostarda (10);
- Sésamo (11);
- Moluscos (12);
- Frutos de casca rija (13);
- Sulfites (14);

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); AGS= Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).
A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.
E-mail: nutricao@rescater.pt/qualidade@rescater.pt

Nome da UO	SEMANA 4: De 24/11/2025 a 28/11/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Abóbora com feijão-verde	Douradinhos ³ com massa ^{1,4,10} lacinhas e molho de tomate e óregãos	Fruta da Época	Almôndegas ⁴ e massa sem glúten	<p>Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, berengela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)</p> <p>2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce</p> <p>A água é a única bebida servida</p>
Terça-feira	Creme de alface	Feijoada (Feijão encarnado, carne de porco, chouriço ^{2,14} de carne) com arroz branco	Fruta da Época	Chouriço sem glúten	
Quarta -feira	Creme de feijão encarnado	Salada de peixe (batata, peixe ³ , grão, ervilhas, salsa, azeite)	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Cenoura com couve-coração	Strogonoff ⁵ de frango com massa ^{1,4,10} esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Sexta-feira	Grão com espinafres	Arroz de Atum ³ (com molho de tomate)	Fruta da Época/Sobremesa ⁶ Doce	Massa sem glúten	

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

Alergénios:

- Glúten (1);
- Ovos (2);
- Peixe (3);
- Soja (4);
- Aipo (5);
- Leite (6);
- Crustáceos (7);
- Amendoins (8);
- Tremoços (9);
- Mostarda (10);
- Sésamo (11);
- Moluscos (12);
- Frutos de casca rija (13);
- Sulfitos (14);

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); AGS= Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g). A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.
E-mail: nutricao@rescater.pt/qualidade@rescater.pt

Nome da UO	SEMANA 4: De 24/11/2025 a 28/11/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira	Abóbora com feijão-verde	Panadinhos de tofu ⁴ no forno com massa ^{1,4,10} e tomate	Fruta da Época	Panados ⁴ sem glúten ou outro conduto	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedônia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros) 2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce A água é a única bebida servida
Terça-feira	Creme de alface	Feijoada Vegetariana (Feijão encarnado, cenoura, repolho) com arroz branco	Fruta da Época	Idêntico	
Quarta -feira	Creme de feijão encarnado	Salada de batata com feijão-verde e grão-de-bico com legumes cozidos (espinafres, couve-flor e curgete)	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Cenoura com couve-coração	Strogonoff de soja ⁴ com massa ^{1,4,10} esparguete	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Sexta-feira	Grão com espinafres	Pataniscas ¹ vegetarianas com cogumelos, milho e pimento com arroz de tomate e feijão vermelho	Fruta da Época/Sobremesa ⁴ Doce	Utilizar farinha sem glúten	

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

Alergénios:

- Glúten (1);
- Ovos (2);
- Peixe (3);
- Soja (4);
- Aipo (5);
- Leite (6);
- Crustáceos (7);
- Amendoin (8);
- Tremoços (9);
- Mostarda (10);
- Sésamo (11);
- Moluscos (12);
- Frutos de casca rija (13);
- Sulfitos (14);

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); AGS= Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).
A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.
E-mail: nutricao@rescater.pt/qualidade@rescater.pt

Nome da UO	SEMANA 5: De 01/12/2025 a 05/12/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira (Feriado)					
Terça-feira	Cenoura	Caldeirada de peixe (Medalhões de pescada ³ , com batata, pimento e tomate)	Sobremesa ⁶ Doce/Fruta da Época	Idêntico	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)
Quarta -feira	Feijão branco com abóbora	Hambúrgueres ¹⁴ de aves com massa ^{1,4,10}	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quinta-feira	Creme de alho-francês e cenoura	Empadão de atum ³ com arroz	Fruta da Época	Pão sem glúten	2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce
Sexta-feira	Tomate e espinafres	Carne de vaca estufada com cenoura e massa ^{1,4,10} cotovelinhos	Fruta da Época	Massa sem glúten	A água é a única bebida servida

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

Alergénios:

- Glúten (1);
- Ovos (2);
- Peixe (3);
- Soja (4);
- Aipo (5);
- Leite (6);
- Crustáceos (7);
- Amendoads (8);
- Tremoços (9);
- Mostarda (10);
- Sésamo (11);
- Moluscos (12);
- Frutos de casca rija (13);
- Sulfites (14);

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); AGS= Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g). A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.
E-mail: nutricao@rescater.pt/qualidade@rescater.pt

Nome da UO	SEMANA 5: De 01/12/2025 a 05/12/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira (Feriado)					
Terça-feira	Cenoura	Caldeirada de tofu ⁴ (batata às rodelas e tofu)	Sobremesa ⁴ Doce/Fruta da Época	Idêntico	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, berinjela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)
Quarta -feira	Feijão branco com abóbora	Hamburguer vegetariano (cenoura, brócolos, couve-flôr, milho, feijão verde, cebola, batata e pimento) com couscus ^{1,4,10}	Fruta da Época	Massa sem glúten	2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce
Quinta-feira	Creme de alho-francês e cenoura	Empadão de arroz com feijão preto, cogumelos e milho	Fruta da Época	Idêntico	A água é a única bebida servida
Sexta-feira	Tomate e espinafres	Seitan ^{1,4} estufado com cenoura, ervilhas e massa	Fruta da Época	Massa sem glúten	

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

Alergénios:

- Glúten (1);
- Ovos (2);
- Peixe (3);
- Soja (4);
- Aipo (5);
- Leite (6);
- Crustáceos (7);
- Amendoin (8);
- Tremoços (9);
- Mostarda (10);
- Sésamo (11);
- Moluscos (12);
- Frutos de casca rija (13);
- Sulfites (14);

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); AGS= Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g). A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.
E-mail: nutricao@rescater.pt/qualidade@rescater.pt

Nome da UO	SEMANA 6: De 08/12/2025 a 12/12/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira (Feriado)					
Terça-feira	Abóbora com grão	Frango estufado com Massa ^{1,4,10} esparguete e cenoura	Fruta da Época	Massa sem glúten	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, berlingela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros)
Quarta -feira	Feijão-verde	Bacalhau ³ à Brás ² com grão e batata	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Creme de couve-flor com cenoura	Ervilhas guisadas com carne de porco para guisar com arroz	Fruta da Época	Idêntico	2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce A água é a única bebida servida
Sexta-feira	Feijão e nabiças	Massa de mar (massa ^{1,4,10} cotevelinhos, atum ³ e/ou outro peixe ³ , ovo ² , cenoura e ervilhas)	Fruta da Época/Sobremesa ⁶ Doce	Massa sem glúten	

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

Alergénios:

- Glúten (1);
- Ovos (2);
- Peixe (3);
- Soja (4);
- Aipo (5);
- Leite (6);
- Crustáceos (7);
- Amendoins (8);
- Tremoços (9);
- Mostarda (10);
- Sésamo (11);
- Moluscos (12);
- Frutos de casca rija (13);
- Sulfites (14);

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); AGS= Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).
A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.
E-mail: nutricao@rescater.pt/qualidade@rescater.pt

Nome da UO	SEMANA 6: De 08/12/2025 a 12/12/2025				
	Sopa	Prato Principal	Sobremesa	Celíaco*	Diariamente
Segunda-feira (Feriado)					
Terça-feira	Abóbora com grão	Couscous com legumes (pimento, milho, cenoura e ervilhas)	Fruta da Época	Massa sem glúten	
Quarta -feira	Feijão-verde	Hambúrguer ^{1,4} de quinoa e legumes com batata assada	Fruta da Época	Idêntico	
Quinta-feira	Creme de couve-flor com cenoura	Ervilhas guisadas com cenoura com arroz	Fruta da Época	Idêntico	
Sexta-feira	Feijão e nabiças	Rancho vegetariano (Massa ¹ cotovelinhos, com grão de bico, cenoura e repolho)	Fruta da Época/Sobremesa ⁴ Doce	Massa sem glúten	Salada de legumes crus (composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – alface, beterraba, cenoura, couve-roxa, pepino, pimentos, repolho, tomate, outros) ou cozidos/salteados (em jardineira, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, berlingela, brócolos, cenoura, curgete, couve (diferentes variedades), couve-flor, feijão-verde, milho, outros) 2 variedades de fruta mesmo nos dias de sobremesa doce A água é a única bebida servida

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar



Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lipídios (g); AGS= Ácidos Gordos Saturados (g); HC= Hidratos de Carbono (g); A= Açúcares simples; S= Sal (g).
 A ementa pode sofrer alterações pontuais mediante disponibilidade no mercado. Servida água como única bebida permitida. As ementas e as respetivas fichas técnicas foram elaboradas com base na Circular nº 3097/DGE/2018 e Reg. EU nº 1169/2011. Declaração nutricional foi calculada a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos, e a informação disponibilizada pelos fornecedores. Não podem ser excluídas as contaminações cruzadas. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e contacte os nossos colaboradores.
 E-mail: nutricao@rescater.pt/qualidade@rescater.pt