



| 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, beringela, 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

Alergénios:

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

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (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 | Celiaco* | 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, beringela, 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 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/frut a assada) | Idêntico | |
| 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:



Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (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, beringela, 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 | 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 | |
| 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 | |

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

Alergénios:



Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (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 | 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, beringela, 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 | 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, beringela, 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 (beringela, 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:



Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (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, beringela, 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);



Tremços (9);



Mostarda (10);



Sésamo (11);



Moluscos (12);



Frutos de casca rija (13)



Sulfitos (14).

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (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, beringela, 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:



Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (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 | Celiaco* | Diariamente |
| Segunda-feira | Abóbora com feijão-verde | Douradinhos ³ com massa ^{1,4,10} lacinhos e molho de tomate e óregãos | 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, beringela, 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 | Feijoadá (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 | Stroganoff ⁶ 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:



Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (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, macedónia ou outro, composta por pelo menos dois (2) dos seguintes elementos – abóbora, beringela, 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:



Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (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) | | | | | 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, beringela, 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 | Cenoura | Caldeirada de peixe (Medalhões de pescada ³ , com batata, pimento e tomate) | Sobremesa ⁶ Doce/Fruta da Época | Idêntico | |
| 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 | |
| Sexta-feira | Tomate e espinafres | Carne de vaca estufada com cenoura 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);



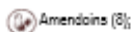
Aipo (5);



Leite (6);



Crustáceos (7);



Amendoins (8);



Tremços (9);



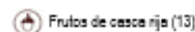
Mostarda (10);



Sésamo (11);



Moluscos (12);



Frutos de casca rija (13)



Sulfitos (14).

Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (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) | | | | | 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, beringela, 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 | Cenoura | Caldeirada de tofu ⁴ (batata às rodelas e tofu) | Sobremesa ⁴ Doce/Fruta da Época | Idêntico | |
| 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 | |
| Quinta-feira | Creme de alho-francês e cenoura | Empadão de arroz com feijão preto, cogumelos e milho | Fruta da Época | Idêntico | |
| 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:



Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (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 | Celiaco* | Diariamente |
| Segunda-feira (Feriado) | | | | | 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, beringela, 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 grão | Frango estufado com Massa ^{1,4,10} esparguete e cenoura | Fruta da Época | Massa sem glúten | |
| 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 | |
| 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:



Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (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) | | | | | 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, beringela, 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 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 | |

*Não dispensa a leitura dos rótulos dos produtos a utilizar

Alergénios:



Legenda: Kcal= Valor energético por 100g; P= Proteína (g); L= Lípidos (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