

Município de Tabuaço

Semana de 02-01-24 a 05-01-24



2ª

- Sopa
- Prato
- Sobremesa
- Vegetariano

3ª

- Sopa
- Prato
- Sobremesa
- Vegetariano

4ª

- Sopa **Brócolos**
- Prato **Empadão (arroz) com Atum, e salada**
- Sobremesa **Fruta da Época**
- Vegetariano **Arroz com Hambúrguer de Legumes**

5ª

- Sopa **Legumes**
- Prato **Rancho (porco, Grão, Massa, Cenoura, Couve) e salada**
- Sobremesa **Gelatina**
- Vegetariano **Macarronete com Legumes gratinados (grão, cenoura e curgete)**

6ª

- Sopa **Couve-Flor e Feijão**
- Prato **Peixe à brás e salada de alface, tomate e cenoura**
- Sobremesa **Fruta da Época**
- Vegetariano **Salada de Batata, Soja, Cenoura e Feijão-Verde**

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)

*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
*2,3	473	113	4	0	14	1	5	0,1
*1	920	59	5	1	33	3	7	0

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*1,2	386	92	3	1	9	1	7	0,0
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*1,2,6	627	199	6	2	19	2	6	0,0

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*1,2,3,6	360	88	2	1	9	1	7	0,0
*4	928	222	5	1	35	3	9	1

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. Leite, 6. Leite, 7. Crustáceos, 8. Amendoim, 9. Trigo moído, 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/cozinhão, 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 Tabuaço

Semana de 08-01-24 a 12-01-24



2ª

Sopa **Ervilhas**
Prato **Almondegas de Vitela com Macarrão e Salada**
Sobremesa **Alface, Cenoura e Beterraba**
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
*1,2	627	199	6	2	19	2	6	0

3ª

Sopa **Hortaliça com Feijão**
Prato **Pescada estufada com Arroz de Couve e salada**
Sobremesa **tomate e alface**
Vegetariano **Fruta da Época**
Ratattuille e Grão Estufado com Arroz

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	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
*	935	223	7	2	29	0	9	0

4ª

Sopa **Cenoura**
Prato **Feijoada (carne de porco, feijão, couve, cenoura), Arroz**
Sobremesa **Branco e salada**
Vegetariano **Fruta da Época**
Arroz de Feijão com Lombardo e Cenoura

*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
*	1378	329	8	1	46	6	18	0

5ª

Sopa **Macedónia de Legumes**
Prato **Massa com Peixe e salada mista**
Sobremesa **Gelatina**
Vegetariano **Grão Estufado com Massa, Cenoura e Feijão Verde**

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	217	52	1	0	7	2	3	0,1
*1,2,3	397	95	2	0	10	1	8	0,1
*	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*1,2	373	89	2	1	13	2	4	1

6ª

Sopa **Feijão-Verde**
Prato **Tortilha à Espanhola**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Massa com Feijão e Legumes**

*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	492	118	2	0	14	0	11	0,0
*1,2	501	149	9	2	11	2	5	0,5

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**



* 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 Tabuaço

Semana de 15-01-24 a 19-01-24



2^a

Sopa Feijão Verde
Prato **Hamburguer no Forno com Arroz de Cenoura e salada de Milho, tomate e beterraba**
Sobremesa Fruta da Época
Vegetariano **Estufado de Lentilhas, Cenoura e Arroz**

*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
*1,2,4,5,6,7,10,11,14	492	118	2	0	14	0	11	0,0
*	501	149	9	2	11	2	5	1

3^a

Sopa Canja
Prato **Feijão-Frade com Atum, Batata, Cenoura e Ovo Ripado e salada**
Sobremesa Fruta da Época
Vegetariano **Salada de Feijão-Frade, Soja Grossa, Batata e Milho**

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*2,3	473	113	4	0	14	1	5	0,1
*4	920	59	5	1	33	3	7	0

4^a

Sopa Brócolos
Prato **Massada de carnes (frango, porco) e Salada de Alface e Beterraba**
Sobremesa Fruta da Época
Vegetariano **Massa com Cogumelos, Feijão e Couve**

*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0,6
*1,2	753	180	4	1	32	1	4	0

5^a

Sopa Creme de Grão com Espinafres
Prato **Pescada no forno com Arroz e salada mista**
Sobremesa Fruta da Época
Vegetariano **Empadão de Legumes e Soja**

*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
*3	1461	349	8	1	40	7	32	0,9
*1,2,4,6	1131	270	3	0	45	8	14	0

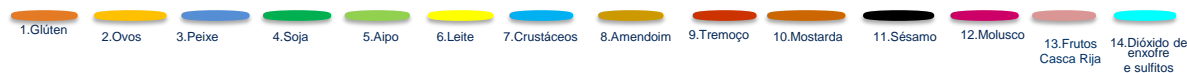
6^a

Sopa Legumes
Prato **Frango à brás com salada mista**
Sobremesa Fruta da Época
Vegetariano **Bolonhesa de Soja Fina e Salada Mista**

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*1,2,6,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*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



* 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 de Tabuaço

Semana de 22-01-24 a 26-01-24



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 **Cenoura**
Prato **Nuggets de Frango no Forno com Arroz e salada mista**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Estufado de Cogumelos com Arroz de Feijão e Cenoura**

*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
*1,2,6,7	1845	471	18	3	59	4	16	0,3
*	1374	363	15	2	47	6	8	1

3ª

Sopa **Couve e Feijão Manteiga**
Prato **Filetes no forno com batata, feijão-verde, milho, cenoura e salada**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Seitan Estufado com Legumes**

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
*2,3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
*1,4	753	180	4	1	32	1	4	1

4ª

Sopa **Legumes**
Prato **Chilli de Carne com alface, tomate e milho**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Arroz com Lentilhas e Ratatouille Estufado**

*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
*	1333	319	4	1	28	1	42	0,6
*	753	180	4	1	32	1	4	1

5ª

Sopa **Ervilhas**
Prato **Douradinhos de Peixe com Arroz Alegre (cenoura,ervilha e milho) e salada**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Lentilhas Estufadas,Cenoura, Ervilhas e Arroz**

*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
*1,2,3	1465	350	9	1	44	6	22	2,4
*	1429	314	3	0	60	9	16	0,3

6ª

Sopa **Abóbora**
Prato **Esparguete à Bolonhesa (mista) e Salada Mista (alface e cenoura)**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Bolonhesa de Soja Fina 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
*1,2,4,5,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0

*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 ou qualidade@rescater.pt.

Município de Tabuaço

Semana de 29-01-24 a 02-02-24



2ª

Sopa **Lombardo**
Prato **Massa de atum com cenoura e ervilhas**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Massinhas com Seitan e legumes**

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	250	119	1	0	56	2	8	0,1
*1,2	473	113	4	0	14	1	5	1,0
*1,2,4	753	180	4	1	32	1	4	1

3ª

Sopa **Ervilhas**
Prato **Arroz de Aves e salada mista**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Massa com Soja e Legumes Salteados**

*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
*1,2	345	88	2	1	9	2	7	0,1
*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0

4ª

Sopa **Creme de Feijão com Espinafres**
Prato **Salada de Grão, Batata, Abrótea, Cenoura, Feijão-Verde), Ovo Ralado e salada**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **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
*4	928	222	5	1	35	3	9	0

5ª

Sopa **Cenoura**
Prato **Almondegas de cebolada com Cotovelinhos, Salada de Beterraba e Alface**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Hambúrguer de Legumes com Cotovelinhos, Salada de Beterraba e Alface**

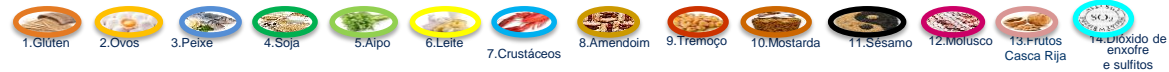
*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
*1,2,4,5,7,10,11,14	672	162	4	1	24	1	7	0,1
*1,2,5,6	429	103	4	1	12	1	5	0,0

6ª

Sopa **Espinafres**
Prato **Filetes de pescada no forno com Arroz de Ervilhas e Cenoura**
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

***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.

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).

Município de Tabuaço

Semana de 05-02-24 a 09-02-24



2ª

Sopa **Legumes**
Prato **Rissois de pescada com arroz de ervilhas com Salada Alface e Cenoura**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Massa de Grão com Legumes**

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	250	119	1	0	56	2	8	0,1
*1,2,3,6	473	113	4	0	14	1	5	1,0
*1,2	373	89	2	1	13	2	4	0,0

3ª

Sopa **Legumes**
Prato **Jardineira de frango (batata, cenoura, ervilha e frango)**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Arroz com Lentilhas e Ratatouille Estufado**

*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
*	1333	319	4	1	28	1	42	0,6
*	753	180	4	1	32	1	4	1

4ª

Sopa **Espinafres**
Prato **Empadão (arroz) de peixe (Paloco) salada de alface, cenoura e pepino**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Massa de Grão Com Ervilhas e Cenoura**

*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
*2,3,6	389	93	0	0	22	22	2	0,0
*1,2	1433	342	9	1	50	7	15	0,3

5ª

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

*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
*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

6ª

Sopa **Couve com Feijão**
Prato **Salada de Pescada (batata, feijão-verde, milho e cenoura) e salada**
Sobremesa **Fruta da Época**
Vegetariano **Salada de Batata com Soja, Cenoura e Feijão Verde**

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	269	64	2	0	9	2	2	0,1
*3	361	86	2	0	12	2	6	0,1
*4	627	199	6	2	19	2	6	0,0

***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 o/ confeitado, 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.

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).



2^a

Sopa **Feijão Verde**
Prato **Hamburguer de Frango com arroz, Milho e Ervilhas**
Sobremesa **Fruta da época**
Vegetariano **Estufado de Lentilhas, Cenoura e Arroz**

*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	492	118	2	0	14	0	11	0,0
*	177	42	0	0	9	9	1	0,0
*	501	149	9	2	11	2	5	1

3^a

Sopa
Prato **Feriado**
Sobremesa
Vegetariano

4^a

Sopa **Lombardo**
Prato **Pá porco estufada com Massa e Salada de Alface e Beterraba**
Sobremesa **Fruta da época**
Vegetariano **Massa de Espargos, Ervilhas e Cenoura**

*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
*1,2	1580	377	13	3	29	1	34	0,6
*	238	57	1	0	13	13	0	0,0
*1,2	501	149	9	2	11	2	5	1

5^a

Sopa **Cenoura**
Prato **Salada de Peixe, Batata, Cenoura e Ovo Ripado**
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

6^a

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

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**



* 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.