

Município de Tabuaço

Semana de 17 a 21 de Junho 2024



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

		*ALERG	VE (kJ)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Abóbora	*	232	56	2	0	8	2	1	0,1
Prato	Esparguete à Bolonhesa (vitela) e Salada Mista (alface e cenoura)	*1,2,4,5,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
Vegetariano	Bolonhesa de Soja Fina e Salada Mista	*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

3ª

Sopa	Brócolos	*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Empadão arroz de atum com salada de tomate	*2,3	713	170	1	0	19	1	19	0
Vegetariano	Arroz com Hambúguer de Legumes	*1	920	59	5	1	33	3	7	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

4ª

Sopa	Legumes	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Rancho (porco,vitela, Grão, Massa, Cenoura, Couve)	*1,2,4,7,14	386	92	3	1	9	1	7	0
Vegetariano	Macarronete com Legumes gratinados(grão, cenoura e curgete)	*1,2,6	627	199	6	2	19	2	6	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

5ª

Sopa	Alho-Francês	*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
Prato	Pescada à Brás com salada de tomate e cenoura	*1,2,3,14	1302	311	16,6	1,96	13,7	0,7	10,5	1,8
Vegetariano	Salada de batata, soja, cenoura e feijão verde	*4	330,8	79	2,9	0,4	8,04	2,08	4,79	0
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	*	242/216	58/52	0,5/0	0,5/0	12,2/14	12,2/10	1,6/0	0,08/0

6ª

Sopa	Sopa de feijão branco com repolho	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Arroz de Aves com cogumelos e feijão verde	*14	345	88	2	1	9	2	7	0,1
Vegetariano	Arroz com Lentilhas e Legumes Salteados	*	627	199	6	2	19	2	6	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA-Euroissan). Legenda: ALERG (alérgico), VE (energia), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PR (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

n.a. - não aplicável

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.



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).

		*ALERG	VE (kJ)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)	
2ª	Sopa	Espinafres	*	210	50,05	1,6	0,21	5,67	1,95	2,8	0,25
	Prato	Salada russa com pescada e ovo com salada de alface, cenoura e milho	*2,3,14	987	235,7	8,55	3,92	9,98	1,46	8,18	1,04
	Vegetariano	Legumes à brás	*1,2	1045	249,51	16,7	1,96	13,7	0,77	10,5	1,88
	Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
3ª	Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
	Prato	Bife de frango grelhado com massa e legumes salteados	*1,2,14	1078	259	7	2	35	2	16	0
	Vegetariano	Estufado de Cogumelos com Arroz de Feijão e cenoura	*	1374	363	15	2	47	6	8	1
	Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
4ª	Sopa	Couve e Feijão Manteiga	*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
	Prato	Meia desfeita de paloco salada de tomate e cenoura	*2,3,14	327	122	3,24	0,45	12,5	7,84	9,66	0,3
	Vegetariano	Seitan Estufado com Legumes	*1	753	180	4	1	32	1	4	1
	Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
5ª	Sopa	Legumes	*	281	67	3	0	9	2	2	
	Prato	Chilli de Carne com arroz branco e salada de alface	*14	1333	319	4	1	28	1	42	
	Vegetariano	Arroz com Lentilhas e Ratatouille Estufado	*	753	180	4	1	32	1	4	1
	Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
6ª	Sopa	Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
	Prato	Filetes de pescada com batata, couve de bruxelas, feijão verde e cenoura cozida	*2,3,6	524	94	2	0	11	1	8	0
	Vegetariano	Massa de Grão Com Ervilhas e Cenoura	*1,2	1433	342	9	1	50	7	15	0,3
	Sobremesa	Pudim flan ou fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição dos Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA, barcosas).
Legenda: AL (alergénios), VE (energia total em kcal), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal) (g/gramas).

n.a. - não aplicável

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 01 a 05 de Julho 2024



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

3ª

4ª

5ª

6ª

		*ALERG	VE (k)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Ervilhas	*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
Prato	Hamburguer com esparguete e salada de alface	*1,2,4,7,10,11,14	856	207	4	1	34	2	6	0,1
Vegetariano	Macarrão com Lentilhas, Cenoura e Salada de Alface, cenoura e Beterraba	*1,2	627	199	6	2	19	2	6	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Sopa	Hortaliça com Feijão	*	269	64	2	0	9	2	2	0,1
Prato	Red fish assado com arroz, salada de cenoura, tomate.	*3,14	927	194	4	1	26	1	11	0
Vegetariano	Ratatouille e Grão Estufado com Arroz	*	935	223	7	2	29	0	9	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
Prato	Feijoada (carne de porco,vitela, couve, cenoura), Arroz Branco	*14	1840	439	12	3	41	6	41	0,7
Vegetariano	Arroz de Feijão com Lombardo e Cenoura	*	1378	329	8	1	46	6	18	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Sopa	Canja de galinha	1,2	670	190	8	2	36	2	26	0
Prato	salada de Peixe,ovo e macedonia de legumes	*1,2,3,14	397	95	2	0	10	1	8	0,1
Vegetariano	Grão Estufado com Massa, Cenoura e Feijão verde	*1,2	373	89	2	1	13	2	4	1
Sobremesa	logurte de aromas ou fruta da época	*6	532/216	78/52	1,5/0	1/0	12,8/14	11,8/0	3,4/0	0,1/0
Sopa	Lombardo	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Pernas de frango estufadas com ervilhas e cogumelos,arroz branco.	*14	1333	319	4	1	28	1	42	0,6
Vegetariano	Arroz com Lentilhas e Ratatouille Estufado	*	753	180	4	1	32	1	4	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroceam). Legenda: ALEERG (alergénios), VE (energia total), LIP (lipídios), AÇ (açúcares), HC (hidratos de carbono), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

n.a. - não aplicável

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 08 a 12 de Julho 2024



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

3ª

4ª

5ª

6ª

		*ALERG	VE (kJ)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Abóbora	*	232	56	2	0	8	2	1	0,1
Prato	Empadão (arroz) com atum e salada	*2,3	473	113	4	0	14	1	5	0,1
Vegetariano	Massa de Grão com Legumes	*1,2	373	89	2	1	13	2	4	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
Prato	Massa à Lavrador (carne de porco, vitela, feijão vermelho, cenoura, couve e massa)	*1,2,14	492	118	2	0	14	0	11	0
Vegetariano	Arroz de Feijão e Legumes	*	486	141	8	2	10	2	5	0,5
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Sopa	Canja	*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
Prato	Douradinhos de Peixe com arroz, cenoura, feijão verde, brócolos e lombardo cozido	*1,2,3,14	580	141	6	2	11	1	9	0
Vegetariano	Lentilhas Estufadas, Cenoura, Ervilhas e Arroz	*	1429	314	3	0	60	9	1	0
Sobremesa	logurte	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Sopa	Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Perninhas de Frango Assado com Esparguete e Salada Mista (alface e tomate)	*1,2,14	836	202	4	1	34	2	6	0,1
Vegetariano	Esparguete com Cogumelos e Legumes	*1,2	753	180	4	1	32	1	4	0,5
Sobremesa	Gelatina ou fruta da época	*	242/216	58/52	0,5/0	0,5/0	12,2/14	12,2/10	1,6/0	0,08/0
Sopa	Couve-Flor e Feijão	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Salada russa com pescada e ovo	*2,3	175,6	86,84	2,63	0,37	8,87	1,16	6,67	0,25
Vegetariano	Salada de Batata, Soja, Cenoura e Feijão-Verde	*4	928	222	5	1	35	3	9	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA - Base Alimentar). Legenda: ALERG (alergénios), VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

n.a.: não aplicável

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 15 a 19 de Julho 2024



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

3ª

4ª

5ª

6ª

		*ALERG	VE (kJ)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Feijão Verde	*	349	87	1	0	15	6	2	0,3
Prato	Hambúrguer no Forno com Cotovelinhos, Salada de Beterraba e Alface	*1,2,4,5,7,10,11,14	672	162	4	1	24	1	7	0,1
Vegetariano	Hambúrguer de Legumes com Cotovelinhos, Salada de Beterraba e Alface	*1,2,5,6,14	429	103	4	1	12	1	5	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
Prato	Filete de Pescada com jardineira de legumes (batata, cenoura, ervilhas), e salada de couve branca, tomate e alface	*3,14	526	128	6	2	11	1	8	0
Vegetariano	Arroz de Feijão, Cenoura e Milho	*	429	101	4	1	13	2	2	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Sopa	Lombardo	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Perna de Porco Assada com Massa e Salada de alface e beterraba	*1,2	1580	377	13	3	29	1	34	0,6
Vegetariano	Massa de Espargos, Ervilhas e Cenoura	*1,2	501	149	9	2	11	2	5	1
Sobremesa	Salada de frutas ou Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Sopa	Creme de Grão com Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Medalhões de Pescada no forno com batata, cenoura, feijão verde, milho e salada de couve roxa, alface e milho	*14	594	142	4	1	16	2	10	0,1
Vegetariano	Empadão de Legumes e Soja	*1,2,4,6	1131	270	3	0	45	8	14	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Sopa	Couve-Flor	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Massada de carnes (porco, frango, ervilhas e cenoura) e salada	*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0,6
Vegetariano	Massa com Cogumelos, Feijão e Couve	*1,2	753	180	4	1	32	1	4	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA e DQSA). Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas), SAL (sal), g (gramas).



* 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 a 26 de Julho 2024



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

3ª

4ª

5ª

6ª

		*ALERG	VE (kJ)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Alho-Francês	*	266	64	2	0	9	2	1	0,1
Prato	Feijão frade com atum, batata, cenoura e ovo ripado com salada mista	*2,3,14	473	113	4	0	14	1	5	0,1
Vegetariano	Salada de feijão frade com soja, batata e milho	*4	920	59	5	1	33	3	7	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
Prato	Frango corado no Forno com Cotovelinhos, Salada de Beterraba e Alface	*1,2,4,5,7, 10,11,14		162	4	1	24	1	7	0,1
Vegetariano	Estufado de Lentilhas, Cenoura e Arroz	*	501	149	9	2	11	2	5	1
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Sopa	Brócolos	*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Salada de Grão, Batata, Abrótea, Cenoura, Feijão- Verde com Ovo Ralado e salada	*2,3,14	360	88	2	1	9	1	7	0,2
Vegetariano	Salada de Grão com Legumes e Tofu	*4	928	222	5	1	35	3	9	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Sopa	Ervilhas	*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
Prato	Perú estufado com massa e Salada Mista (alface e cenoura)	*1,2,14	345	88	2	1	9	2	7	0,1
Vegetariano	Massa com Soja e Legumes Salteados	*1,2,4	627	199	6	2	19	2	6	0
Sobremesa	logurte de aromas ou fruta da época	*6	532/ 216	78/52	1,5/0	1/0	12,8/1 4	11,8/1 0	3,4/0	0,1/0
Sopa	Couve-Flor	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Arroz de Pescada, Salada de Cenoura e Couve Roxa	*3	1653	396	12	2	37	3	33	0,6
Vegetariano	Massinhas com Seitan e Legumes	*1	1319	315	9	1	40	7	19	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0

Declaração Nutricional para valores médios de 100g ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição dos Alimentos 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).

n.a.- não aplicável

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.