Ementa 1 - Município de Armamar

Semana de 26 a 30 outubro de 2026

RESCATER
Prestação de Serviços, Lda.

Segunda-Feira
26 de outubro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de cenoura com massinhas [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	61	0,8	0,14	11	2,0	2,0	0,07
Prato	Almôndegas mistas (porco e vaca) estufadas e Arroz branco [Contém: 1, 6, 12]	136	6,5	2,0	13	0,9	5,7	0,45
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura	94	1,9	0,27	14	1,0	3,8	0,10
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
27 de outubro

Sopa	Abóbora com ervilhas	59	0,9	0,14	9,5	1,6	2,1	0,08
Prato	Massada de salmão e abrótea [Contém: 1, 4 Pode conter: 2, 3, 14]	113	4,3	0,8	12	1,7	6,6	0,13
Vegetariano	Feijão branco estufado com cenoura e couve lombarda e Massa cotovelinhos [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	86	1,4	0,22	12	1,5	4,4	0,09
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Gelatina vegetal e Fruta da época (3 variedades) [Pode conter: 7]	67	0,38	0,04	14	13	1,1	0,03
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
28 de outubro

Sopa	Feijão encarnado com couve coração	45	0,6	0,08	6,6	1,9	2,6	0,06
Prato	Perna de frango no forno e Arroz de ervilhas [Pode conter: 9, 10, 11]	175	9,7	2,0	11	0,5	10	0,12
Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e Arroz de ervilhas [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13]	132	5,0	0,9	14	0,7	7,3	0,26
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
29 de outubro

Sopa	Creme de espinafres	45	1,0	0,16	6,2	1,5	1,9	0,12
Prato	Pescada (posta) gratinada, Batata cozida e Legumes cozidos (cenoura, couve-flor, feijão-verde) [Contém: 1, 4, 6, 7 Pode conter: 2, 3, 8, 9, 10, 11, 14]	90	1,9	0,35	12	1,7	6,1	0,12
Vegetariano	Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura, Batata cozida e Legumes cozidos (cenoura, couve-flor, feijão-verde)	69	0,31	0,05	11	1,4	4,0	0,07
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
30 de outubro

Sopa	Alho-francês	47	0,8	0,11	7,0	2,1	1,8	0,09
Prato	Massa à lavrador (vaca, porco, feijão vermelho, cenoura, couve lombarda e coração) [Contém: 1 Pode conter: 3]	106	5,0	1,5	7,0	1,4	7,9	0,07
Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho, cenoura, couve coração, tomate) [Contém: 1 Pode conter: 3]	75	1,6	0,24	11	1,4	4,5	0,06
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples)

1 Glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixe, 5 Amendoim, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos Casca Rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes Sésamo, 12 Dióxido de Enxofre/Sulfitos, 13 Tremoços, 14 Moluscos

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

Ementa 2 - Município de Armamar

Semana de 2 a 6 novembro de 2026

RESCATER
Prestação de Serviços, Lda.

Segunda-Feira
02 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Juliana (couve lombarda)	37	0,7	0,10	5,5	2,0	1,3	0,06
Prato	Pastéis de bacalhau no forno e Arroz de coentros [Contém: 1, 3, 4, 7, 12 Pode conter: 2, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 13, 14]	111	2,5	0,6	17	0,6	4,8	0,42
Vegetariano	Lentilhas estufadas e Arroz de coentros	105	2,8	0,43	15	0,7	4,3	0,06
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
03 de novembro

Sopa	Creme de brócolos	53	1,2	0,16	7,7	2,0	2,0	0,10
Prato	Carne de porco estufada e Massa espiral tricolor [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	121	4,7	1,1	14	1,8	5,2	0,12
Vegetariano	Massa guisada de grão-de-bico com feijão-verde e tomate [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	91	2,4	0,33	12	1,5	3,9	0,07
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
04 de novembro

Sopa	Feijão branco com repolho	42	0,7	0,12	6,3	2,1	1,5	0,06
Prato	Solha (posta) no forno e Salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	95	2,7	0,40	10	1,2	6,5	0,12
Vegetariano	Salada russa vegetariana (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde)	88	1,7	0,21	13	1,6	3,5	0,07
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
05 de novembro

Sopa	Creme de couve-flor	47	0,8	0,13	6,8	2,1	2,2	0,08
Prato	Arroz de aves (frango e peru) no forno	224	11	2,7	14	0,7	17	0,17
Vegetariano	Arroz de feijão manteiga com cogumelos, cenoura e couve lombarda	124	1,9	0,34	18	1,4	6,0	0,10
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
06 de novembro

Sopa	Curgete com alface	26	0,9	0,15	2,4	2,0	1,4	0,09
Prato	Abrótea à Gomes de Sá (com batata e ovo no forno) [Contém: 3, 4 Pode conter: 2, 14]	109	4,3	0,8	11	1,1	5,9	0,17
Vegetariano	Tofu à Gomes de Sá (com ovo) [Contém: 1, 3, 6 Pode conter: 10]	132	7,2	1,6	6,3	0,6	9,9	0,25
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples)

1 Glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixe, 5 Amendoim, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos Casca Rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes Sésamo, 12 Dióxido de Enxofre/Sulfitos, 13 Tremoços, 14 Moluscos

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

Ementa 3 - Município de Armamar

Semana de 9 a 13 novembro de 2026

RESCATER
Prestação de Serviços, Lda.

Segunda-Feira
09 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Feijão-verde	44	0,7	0,11	6,3	2,3	1,8	0,07
Prato	Hambúrguer de aves e Massa espiral (fusilli) com ervilhas [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 3]	132	4,9	2,4	13	1,2	8,7	0,51
Vegetariano	Hambúrguer de quinoa e legumes no forno e Massa espiral (fusilli) com ervilhas [Contém: 1, 6 Pode conter: 3]	155	5,2	0,50	21	3,5	4,7	0,55
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
10 de novembro

Sopa	Grão e couve lombarda	41	0,8	0,10	6,1	1,9	1,6	0,05
Prato	Filetes de pescada aromatizados com limão e Puré de batata [Contém: 4, 12 Pode conter: 2, 14, 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10]	162	5,3	0,8	14	0,46	15	0,25
Vegetariano	Soja (grossa) e ervas aromáticas no forno e Puré de batata [Contém: 6, 12 Pode conter: 1, 5, 8, 9, 10, 11, 3, 7]	404	18	2,6	32	4,8	23	0,15
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
11 de novembro

Sopa	Creme de alface	36	0,7	0,11	5,7	2,1	1,0	0,07
Prato	Febra de cebolada e Arroz branco	130	4,5	0,9	15	0,7	7,0	0,11
Vegetariano	Arroz de tomate, pimentos e feijão branco	93	1,5	0,25	14	0,8	4,1	0,04
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
12 de novembro

Sopa	Creme de abóbora	37	0,7	0,12	6,1	1,9	0,9	0,06
Prato	Massada de paloco [Contém: 1, 4 Pode conter: 3]	118	4,3	0,7	10	1,7	9,4	0,54
Vegetariano	Massada de Cogumelos e Ervilhas [Contém: 1 Pode conter: 3]	91	2,2	0,29	12	1,3	4,2	0,12
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Mousse de chocolate e Fruta da época (3 variedades) [Contém: 7 Pode conter: 1, 3, 6, 8, 12]	106	2,0	1,5	19	17	1,7	0,10
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
13 de novembro

Sopa	Juliana (cenoura e couve-coração)	35	0,6	0,08	5,4	2,1	1,3	0,06
Prato	Feijoada de carne de frango e porco e Arroz branco [Contém: 6, 7, 12]	100	3,4	0,8	12	1,2	4,4	0,15
Vegetariano	Feijoada à brasileira (feijão preto) e Arroz branco	89	1,9	0,30	14	1,4	3,8	0,06
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples)

1 Glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixe, 5 Amendoim, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos Casca Rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes Sésamo, 12 Dióxido de Enxofre/Sulfitos, 13 Tremoços, 14 Moluscos

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

Ementa 4 - Município de Armamar

Semana de 16 a 20 novembro de 2026

RESCATER
Prestação de Serviços, Lda.

Segunda-Feira
16 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de ervilhas	60	0,9	0,10	9,4	1,6	2,4	0,08
Prato	Bolonhesa de atum e Massa esparguete [Contém: 4, 1 Pode conter: 3]	145	6,6	0,9	11	1,8	10	0,27
Vegetariano	Bolonhesa de soja e Massa esparguete [Contém: 6, 1 Pode conter: 5, 8, 11, 12, 3]	111	4,5	0,6	10	2,2	6,2	0,11
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
17 de novembro

Sopa	Espinafres	43	0,9	0,11	5,7	1,8	2,0	0,10
Prato	Coxa de frango no forno e Arroz branco	128	5,1	0,9	16	0,6	4,1	0,09
Vegetariano	Arroz de grão com cenoura e espinafres [Pode conter: 9]	93	2,0	0,28	14	0,9	3,5	0,06
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
18 de novembro

Sopa	Feijão branco e nabo com rama	32	0,46	0,07	4,6	1,4	1,4	0,05
Prato	Tintureira estufada, Batata corada e Ovo cozido [Contém: 4, 3 Pode conter: 2, 14]	107	4,9	0,8	7,7	1,5	7,6	0,23
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Batata corada	99	3,0	0,39	13	1,4	3,4	0,08
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
19 de novembro

Sopa	Feijão-verde e abóbora	43	0,8	0,14	6,8	1,8	1,3	0,07
Prato	Macarronada de carne de porco com cenoura e feijão encarnado [Contém: 1 Pode conter: 3]	103	4,5	1,1	9,8	1,6	5,6	0,10
Vegetariano	Feijão vermelho estufado e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 3]	97	1,5	0,26	16	1,2	4,8	0,05
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
20 de novembro

Sopa	Creme de cenoura e lentilhas	58	0,8	0,13	9,0	1,7	2,8	0,08
Prato	Salmão (posta) no forno com ervas aromáticas e Arroz branco [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	142	5,9	1,3	14	0,38	7,9	0,08
Vegetariano	Tomatada de tofu e Arroz branco [Contém: 1, 6 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11]	116	5,1	1,0	11	0,7	5,9	0,17
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples)

1 Glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixe, 5 Amendoim, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos Casca Rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes Sésamo, 12 Dióxido de Enxofre/Sulfitos, 13 Tremoços, 14 Moluscos

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

Ementa 5 - Município de Armamar

Semana de 23 a 27 novembro de 2026

RESCATER
Prestação de Serviços, Lda.

Segunda-Feira
23 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Couve coração, cenoura e ervilha	41	0,6	0,07	6,0	2,1	2,1	0,06
Prato	Ovos mexidos e Arroz de cenoura [Contém: 3]	143	7,4	1,4	14	0,45	4,9	0,20
Vegetariano	Ovos mexidos com cogumelos e Arroz de cenoura [Contém: 3]	123	6,2	1,2	12	0,5	4,7	0,30
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
24 de novembro

Sopa	Creme de brócolos	53	1,2	0,16	7,7	2,0	2,0	0,10
Prato	Massada de cavala com legumes (cenoura, curgete e tomate) estufada [Contém: 1, 4 Pode conter: 3, 6, 10]	90	3,6	0,7	9,9	2,1	4,1	0,10
Vegetariano	Massada de ervilhas e milho [Contém: 1 Pode conter: 3]	100	2,0	0,26	15	1,6	4,0	0,10
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Pudim e Fruta da época (3 variedades) [Contém: 7 Pode conter: 1, 3]	58	0,5	0,16	11	11	1,0	0,02
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
25 de novembro

Sopa	Feijão-verde	44	0,7	0,11	6,3	2,3	1,8	0,07
Prato	Perna de peru assada e Arroz branco	134	5,5	1,3	14	0,5	7,4	0,09
Vegetariano	Arroz de feijão encarnado com molho de tomate e pimento	88	1,4	0,25	14	0,9	4,3	0,08
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
26 de novembro

Sopa	Abóbora com feijão branco	39	0,47	0,07	5,8	2,7	1,6	0,05
Prato	Pescada simples no forno, Batata cozida e Legumes cozidos (cenoura, couve-flor, feijão-verde) [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	77	2,2	0,35	6,7	1,3	7,1	0,13
Vegetariano	Tofu grelhado, Batata cozida e Legumes cozidos (cenoura, couve-flor, feijão-verde) [Contém: 1, 6 Pode conter: 10]	99	4,7	1,0	6,0	1,2	7,2	0,20
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
27 de novembro

Sopa	Cenoura com brócolos	28	0,8	0,11	2,6	2,3	1,6	0,06
Prato	Rancho (carne de vaca, porco, grão de bico, macarronete, cenoura, couve-coração e couve-lombarda) [Contém: 1 Pode conter: 3]	114	4,8	1,4	9,4	1,5	7,5	0,07
Vegetariano	Rancho vegetariano (grão, massa, couve, cenoura) [Contém: 1 Pode conter: 3]	85	2,2	0,29	11	1,5	3,7	0,07
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples)

1 Glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixe, 5 Amendoim, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos Casca Rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes Sésamo, 12 Dióxido de Enxofre/Sulfitos, 13 Tremoços, 14 Moluscos

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

Ementa 6 - Município de Armamar

Semana de 30 novembro a 04 dezembro de 2026

RESCATER
Prestação de Serviços, Lda.

Segunda-Feira
30 de novembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Creme de cenoura	57	1,0	0,15	9,6	2,2	1,5	0,12
Prato	Douradinhos de pescada no forno e Arroz branco [Contém: 1, 4 Pode conter: 2, 14]	140	4,1	0,46	21	0,6	4,6	0,32
Vegetariano	Arroz de lentilhas com cenoura, alho-francês e curgete	89	1,4	0,23	14	0,8	4,1	0,05
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
01 de dezembro

Feriado

Restauração da Independência

Quarta-Feira
02 de dezembro

Sopa	Alho-francês	47	0,8	0,11	7,0	2,1	1,8	0,09
Prato	Massinha de aves com cenoura, curgete e ervilhas [Contém: 1 Pode conter: 3, 6, 10]	108	2,8	0,45	7,8	1,3	12	0,03
Vegetariano	Massinha de soja com cenoura, curgete e ervilhas [Contém: 1, 6 Pode conter: 3, 5, 8, 10, 11, 12]	106	4,6	0,6	8,2	1,8	6,4	0,06
Salada	Incorporados	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
03 de dezembro

Sopa	Creme de curgete	44	0,9	0,15	6,8	2,1	1,6	0,08
Prato	Solha (filete) no forno e Batata cozida [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	95	0,6	0,12	13	0,8	8,9	0,20
Vegetariano	Estufado de grão e batata	98	2,5	0,33	13	1,2	3,9	0,04
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
04 de dezembro

Sopa	Abóbora com lentilhas	46	0,7	0,10	6,8	1,9	2,1	0,07
Prato	Carne de porco estufada à fatia com feijão-verde e cenoura e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	136	7,3	2,1	10	1,8	6,9	0,11
Vegetariano	Feijão branco estufado com cenoura, curgete e couve lombarda e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	79	1,3	0,22	11	1,6	4,1	0,08
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples)

1 Glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixe, 5 Amendoim, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos Casca Rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes Sésamo, 12 Dióxido de Enxofre/Sulfitos, 13 Tremoços, 14 Moluscos

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

Ementa 7 - Município de Armamar

Semana de 7 a 11 dezembro de 2026

RESCATER
Prestação de Serviços, Lda.

Segunda-Feira
07 de dezembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Nabiça	41	0,6	0,09	5,7	1,7	1,9	0,08
Prato	Hambúrguer misto (vaca e porco) no forno e Massa esparguete [Contém: 1, 6, 7, 12 Pode conter: 2, 3, 4, 9, 10, 11]	143	4,8	2,0	16	1,3	8,7	0,39
Vegetariano	Bolonhesa de ervilhas e Massa esparguete [Contém: 1 Pode conter: 3]	97	2,0	0,25	14	1,5	3,9	0,07
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
08 de dezembro

Feriado

Dia da Imaculada Conceição

Quarta-Feira
09 de dezembro

Sopa	Creme de abóbora com ervilhas	56	0,9	0,14	9,1	1,6	2,0	0,07
Prato	Medalhões de pescada estufados e Puré de batata [Contém: 4, 12 Pode conter: 2, 9, 10, 11, 14, 1, 3, 6, 7, 8]	132	4,0	0,6	12	1,6	11	0,29
Vegetariano	Soja (fina) estufada e Puré de batata [Contém: 6, 12 Pode conter: 1, 5, 8, 11, 3, 7, 9, 10]	122	5,2	0,7	10	2,4	6,8	0,13
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
10 de dezembro

Sopa	Espinafres	43	0,9	0,11	5,7	1,8	2,0	0,10
Prato	Frango (coxa/perna) assado e Arroz de feijão preto [Pode conter: 9, 10, 11]	269	20	3,7	9,1	0,47	12	0,33
Vegetariano	Grão estufado com cenoura e feijão e Arroz branco [Pode conter: 9, 10, 11]	98	2,5	0,36	15	1,0	3,0	0,07
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
11 de dezembro

Sopa	Feijão encarnado com couve coração	45	0,6	0,08	6,6	1,9	2,6	0,06
Prato	Paloco à brás [Contém: 3, 4]	320	21	2,6	23	0,34	9,5	0,14
Vegetariano	Legumes à brás [Contém: 3]	233	15	1,9	18	1,2	4,9	0,18
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Gelatina vegetal e Fruta da época (3 variedades) [Pode conter: 7]	67	0,38	0,04	14	13	1,1	0,03
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples)

1 Glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixe, 5 Amendoim, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos Casca Rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes Sésamo, 12 Dióxido de Enxofre/Sulfitos, 13 Tremoços, 14 Moluscos

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

Ementa 8 - Município de Armamar

Semana de 14 a 18 dezembro de 2026

RESCATER
Prestação de Serviços, Lda.

Segunda-Feira
14 de dezembro

		KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
Sopa	Juliana (couve lombarda)	37	0,7	0,10	5,5	2,0	1,3	0,06
Prato	Empadão de cavala (arroz) [Contém: 3, 4 Pode conter: 9, 10, 11]	163	7,6	1,4	12	1,2	11	0,35
Vegetariano	Empadão de lentilhas e legumes [Contém: 7]	82	0,31	0,11	13	2,1	5,0	0,11
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
15 de dezembro

Sopa	Abóbora com couve-flor picada	41	0,7	0,10	5,8	2,1	1,9	0,07
Prato	Pá de porco assada fatiada e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]	165	9,2	2,7	12	1,5	8,5	0,13
Vegetariano	Ervilhas estufadas com cenoura e tomate e Massa Espiral [Contém: 1 Pode conter: 3]	98	2,0	0,25	14	1,5	4,0	0,07
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
16 de dezembro

Sopa	Creme de alho-francês	58	1,2	0,17	9,5	2,2	1,5	0,13
Prato	Abrótea cozida e Feijão-frade com batata, cenoura e ovo [Contém: 4, 3 Pode conter: 2, 14]	114	2,8	0,6	13	0,9	8,1	0,13
Vegetariano	Feijão frade com cebola e coentros picados e Batata e cenoura cozida	105	1,7	0,32	16	1,2	5,1	0,07
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
17 de dezembro

Sopa	Grão e couve lombarda	41	0,8	0,10	6,1	1,9	1,6	0,05
Prato	Peru lascado estufado e Massa macarronete [Contém: 1 Pode conter: 5, 8, 9, 10, 11, 3]	135	4,2	0,9	16	1,6	7,7	0,14
Vegetariano	Massa de soja [Contém: 1, 6 Pode conter: 3, 5, 8, 11, 12]	114	4,7	0,7	10	1,9	6,4	0,04
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
18 de dezembro

Sopa	Caldo verde (sem chouriço)	48	0,9	0,14	6,8	2,3	2,1	0,07
Prato	Pescada de cebolada e Arroz de brócolos [Contém: 4 Pode conter: 2, 14]	103	4,3	0,7	8,9	0,7	6,9	0,11
Vegetariano	Estufado de grão com abóbora e espinafres e Arroz de brócolos [Pode conter: 9, 10, 11]	84	2,7	0,40	11	0,9	3,2	0,06
Salada	Salada variada crua ou legumes confecionados (3 variedades)	22	0,35	0,07	3,0	1,9	1,2	0,03
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]	272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Legenda (Informação nutricional p/ 100g | Pro= Proteína; Lip= Lípidos; Sat= Ac. Gordos Saturados; HC= Hidratos de Carbono; Açu= Açúcares simples)

1 Glúten, 2 Crustáceos, 3 Ovos, 4 Peixe, 5 Amendoim, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos Casca Rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes Sésamo, 12 Dióxido de Enxofre/Sulfitos, 13 Tremoços, 14 Moluscos

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