

MUNICÍPIO DE PAMPILHOSA DA SERRA

Semana de 15-04-24 a 19-04-24

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)	
2ª	Sopa	Alho-Francês	*	266	64	2	0	9	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
	Lanche 1	Pão de mistura com fiambre	*1,4,6,11,14	1090	259,5	7,3	2,43	40,7	0,16	10,7	1,88
	Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,5	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0
3ª	Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
	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
	Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
	Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,5	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0
4ª	Sopa	Creme de Feijão com Espinafres	*	264	63	3	0	8	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
	Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
	Lanche 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte de aromas	*1,4,11,14	574,8	136,86	3,37	1,46	21,8	8,02	5,74	0
5ª	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	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
	Lanche 1	Pão de mistura com manteiga	*1,4,6,11	1241	295,4	9,36	4,92	47,8	0	7,38	0
	Lanche 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte de aromas	*1,4,11,14	574,8	136,86	3,37	1,46	21,8	8,02	5,74	0
6ª	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 de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DOCSA Euroessen).
 Legenda: ALERG (alergénios), VE (energia kilojoules e kilocalorias), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PRO (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.

Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,5	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0
----------	---------------------------------------	-----------	-------	--------	------	------	------	-----	------	---

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 PAMPILHOSA DA SERRA

Semana de 22-04-24 a 26-04-24

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
Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,5	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0

3ª

Sopa	Brócolos	*	275	65	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Atum com batata, cenoura, e ovo ralado com salada de cenoura tomate e couve roxa	*2,3	713	170	1	0	19	1	19	0
Vegetariano	Arroz com Hambúrguer de Legumes	*1	920	59	5	1	33	3	7	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com manteiga	*1,4,6,11	1241	295,4	9,36	4,92	47,8	0	7,38	0
Lanche 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte de aromas	*1,4,11,14	574,8	136,86	3,37	1,46	21,8	8,02	5,74	0

4ª

Sopa	Legumes	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Rancho (porco, Grão, Massa, Cenoura, Couve) e salada	*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
Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,5	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0

5ª

Sopa										
Prato										
Vegetariano										
Sobremesa	FERIADO									
Lanche 1										
Lanche 2										

6ª

Sopa	Ervilhas	*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
Prato	Arroz de Aves e Salada Mista (alface e cenoura)	*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 Euroessen).
 Legenda: ALERG (alergénios), VE (energia kilojoules e kilocalorias), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PRO (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.

Lanche 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte de aromas	*1,4,11,14	574,8	136,86	3,37	1,46	21,8	8,02	5,74	0
----------	--	------------	-------	--------	------	------	------	------	------	---

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 PAMPILHOSA DA SERRA

Semana de 29-04-24 a 03-05-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Juliana	*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
Prato	Massada de Peixe, Salada de Cenoura e Couve Roxa	*1,,2,3	1653	396	12	2	37	3	33	0,6
Vegetariano	Hambúrguer de Quinoa com Cotovelinhos e Legumes	*1,4	1953	467	19	2	62	4	10	1,5
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com manteiga	*1,4,6,11	1241	295,4	9,36	4,92	47,8	0	7,38	0
Lanche 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte de aromas	*1,4,11,14	574,8	136,86	3,37	1,46	21,8	8,02	5,74	0

3ª

Sopa	Cenoura	*	304	73	3	0	10	2	1	0,1
Prato	Bife de frango grelhado com legumes salteados e arroz com salada de tomate, cenoura	*	1072	257	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
Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,5	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0

4ª

Sopa										
Prato										
Vegetariano	FERIADO									
Sobremesa										
Lanche 1										
Lanche 2										

5ª

Sopa	Legumes	*	281	67	3	0	9	2	2	
Prato	Chilli de Carne com alface, tomate e milho	*	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
Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
Lanche 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte de aromas	*1,4,11,14	574,8	136,86	3,37	1,46	21,8	8,02	5,74	0

6ª

Sopa	Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Filetes de pescada com puré, 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	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	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/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 ou 100ml, estimada a partir da Tabela de Composição de Alimentos e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA Euroessen).
 Legenda: ALERG (alergénios), VE (energia kilojoules e kilocalorias), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PR (proteínas), SAL (sal), g (gramas).

Lanche 1	Pão de mistura com manteiga	*1,4,6,11	1241	295,4	9,36	4,92	47,8	0	7,38	0
Lanche 2	Pão de mistura com queijo e iogurte de aromas	*1,4,6,11	579,4	137	3,21	1,78	21,6	7,97	6,3	0

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 PAMPILHOSA DA SERRA

Semana de 04-05-24 a 08-05-24

2ª

		*ALERG	VE (kj)	VE (kcal)	LIP (g)	AGS (g)	HC (g)	AÇ (g)	PR (g)	SAL (g)
Sopa	Legumes	*	250	119	1	0	56	2	8	0,1
Prato	Empadão (arroz) com atum e salada	*1,2	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
Lanche 1	Pão de mistura com manteiga	*1,4,6,11	1241	295,4	9,36	4,92	47,8	0	7,38	0
Lanche 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte de aromas	*1,4,11,14	574,8	136,86	3,37	1,46	21,8	8,02	5,74	0

3ª

Sopa	Feijão-Verde	*	318	76	3	0	11	2	2	0,1
Prato	Massa à Lavrador (carne de porco, feijão vermelho, cenoura, couve e massa) e salada	*1,2	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
Lanche 1	Pão de mistura com queijo	*1,4,6,11	1104	262,83	6,8	3,43	39,8	0	12,7	0
Lanche 2	Pão de mistura com manteiga e iogurte	*1,4,6,11	588,5	140,11	3,74	2,11	22,8	8,4	4,53	0

4ª

Sopa	Ervilhas	*	290	69	2	0	10	2	2	0,1
Prato	Douradinhos de Peixe com arroz, cenoura, feijão verde, bróculos e lombardo cozido	*1,2,4,6	580	141	6	2	11	1	9	0
Vegetariano	Lentilhas Estufadas, Cenoura, Ervilhas e Arroz	*	1429	314	3	0	60	9	1	0
Sobremesa	Fruta da época	*	216	52	0	0	14	10	0	0
Lanche 1	Pão de mistura com manteiga	*1,4,6,11	1241	295,4	9,36	4,92	47,8	0	7,38	0
Lanche 2	Pão de mistura com fiambre e iogurte de aromas	*1,4,11,14	574,8	136,86	3,37	1,46	21,8	8,02	5,74	0

5ª

Sopa	Espinafres	*	264	63	3	0	8	2	2	0,1
Prato	Perninhas de Frango Ao com Esparguete e Salada Mista (alface e tomate)	*1,2	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	Mousse de chocolate	6	1802	143	13	12	72	59	7	0
Lanche 1	Pão de mistura com manteiga	*1,4,6,11	1241	295,4	9,36	4,92	47,8	0	7,38	0
Lanche 2	Pão de mistura com queijo e iogurte de aromas	*1,4,6,11	579,4	137	3,21	1,78	21,6	7,97	6,3	0

6ª

Sopa	Couve-Flor e Feijão	*	281	67	3	0	9	2	2	0,1
Prato	Bacalhau com natas	1,2,3,4,6,10,14	761	182	11	4	14	1	7	1,2
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
Lanche 1	Pão de mistura com fiambre	*1,4,6,11,14	1090	259,5	7,3	2,43	40,7	0,16	10,7	1,88

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 Euroessen).
 Legenda: ALERG (alergénios), VE (energia kilojoules e kilocalorias), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PR (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.

|

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.