



Ementa 1 - Município de Arcos de Valdevez
Semana de 2 a 6 março de 2026



Segunda-Feira
02 de março

Sopa	Creme de cenoura com massinhas [Contém: 1 Pode conter: 3]
Prato	Ovos mexidos com cogumelos e Arroz branco [Contém: 3, 7, 12]
Vegetariano	Arroz de cogumelos, ervilhas e cenoura [Contém: 12 Pode conter: 9]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

KCAL	Lip.	Sat.	HC	Açu.	Pro.	Sal
56	0,7	0,12	9,8	2,4	1,8	0,07
113	4,7	0,9	13	0,5	3,9	0,27
75	1,7	0,28	11	2,1	3,3	0,11
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Terça-Feira
03 de março

Sopa	Abóbora com ervilhas [Pode conter: 9]
Prato	Massinha de paloco com couve lombarda [Contém: 1, 4 Pode conter: 3, 9, 10, 11]
Vegetariano	Feijão branco estufado com cenoura e couve lombarda e Massa cotovelinhos [Contém: 1 Pode conter: 9, 10, 11, 3]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Gelatina vegetal [Pode conter: 7]
Pão	Fruta da época (3 variedades)
	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

46	0,7	0,13	7,3	2,5	1,7	0,07
99	3,4	0,6	8,4	1,8	7,8	0,41
86	1,4	0,22	12	1,6	4,3	0,08
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
391	0,10	0,00	87	87	11	0,60
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quarta-Feira
04 de março

Sopa	Feijão encarnado com couve coração
Prato	Perna de frango no forno e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Pode conter: 9, 10, 11]
Vegetariano	Seitan no forno com ervas aromáticas e Arroz de brócolos, cenoura e milho [Contém: 1, 6, 12 Pode conter: 10, 13]
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

39	0,46	0,07	5,8	2,4	2,2	0,05
127	5,9	1,3	10	1,0	7,7	0,09
93	2,2	0,46	12	1,2	5,6	0,18
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Quinta-Feira
05 de março

Sopa	Alho-francês
Prato	Massa à lavrador (frango, feijão vermelho, macarronete, couve coração, cenoura e tomate) [Contém: 1 Pode conter: 3, 9, 10, 11]
Vegetariano	Massa à lavrador vegetariana (feijão vermelho, cenoura, couve coração, tomate) [Contém: 1 Pode conter: 3]
Salada	Salada variada crua ou legumes salteados ou cozidos (3 variedades)
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

38	0,5	0,08	5,7	2,7	1,5	0,06
90	3,4	0,6	9,1	1,7	5,4	0,09
74	1,6	0,24	10	1,5	4,4	0,06
23	0,29	0,05	3,2	2,3	1,1	0,05
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
272	1,4	0,30	54	2,0	9,0	1,5

Sexta-Feira
06 de março

Sopa	Creme de espinafres
Prato	Pescada (posta) gratinada, Batata cozida e Cenoura, brócolos e couve-flor [Contém: 1, 4, 6, 7 Pode conter: 2, 3, 8, 9, 10, 11, 14]
Vegetariano	Lentilhas estufadas com ervilha, milho e cenoura, Batata cozida e Cenoura, brócolos e couve-flor [Pode conter: 9]
Salada	Incorporados
Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)
Pão	1 pão de mistura, pré-embalado [Contém: 1]

45	1,0	0,16	6,2	1,5	1,9	0,12
79	1,9	0,33	9,3	0,8	5,8	0,13
59	0,21	0,04	9,7	1,1	3,6	0,05
0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0
54	0,39	0,04	11	10	0,7	0,01
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

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

