

SEGUNDA-FEIRA

| ALMOÇO | | Declaração nutricional média | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--|------------|--|----|-----|----|----|-----|-----|
| SOPA | Couve coração de boi | <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>JI</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>66</td> <td>66</td> </tr> <tr> <td>230</td> <td>256</td> </tr> </tbody> </table> | V.E (Kcal) | | JI | EB1 | 66 | 66 | 230 | 256 |
| V.E (Kcal) | | | | | | | | | | |
| JI | EB1 | | | | | | | | | |
| 66 | 66 | | | | | | | | | |
| 230 | 256 | | | | | | | | | |
| PRATO | Bife de porco ao alinho com arroz de lentilhas e salada mista | | | | | | | | | |
| PRATO VEGETARIANO | Arroz de lentilhas com legumes e salada mista (1,6) | | | | | | | | | |
| DIETAGastro | Bife de frango grelhado c/ arroz cozido | | | | | | | | | |
| SOBREMESA | Fruta da época | | | | | | | | | |

TERÇA-FEIRA

| ALMOÇO | | Declaração nutricional média | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--|------------|--|----|-----|----|----|-----|-----|
| SOPA | Espinafres | <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>JI</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>66</td> <td>66</td> </tr> <tr> <td>260</td> <td>267</td> </tr> </tbody> </table> | V.E (Kcal) | | JI | EB1 | 66 | 66 | 260 | 267 |
| V.E (Kcal) | | | | | | | | | | |
| JI | EB1 | | | | | | | | | |
| 66 | 66 | | | | | | | | | |
| 260 | 267 | | | | | | | | | |
| PRATO | Bacalhau com natas e salada mista (1,4,7) | | | | | | | | | |
| PRATO VEGETARIANO | Legumes com cogumelos, batata palha e natas de soja no forno c/ salada mista (6) | | | | | | | | | |
| DIETAGastro | Bacalhau cozido com batata cozida (4) | | | | | | | | | |
| SOBREMESA | Fruta da época | | | | | | | | | |

QUARTA-FEIRA

| ALMOÇO | | Declaração nutricional média | | | | | | | | |
|--------------------------|---|--|------------|--|----|-----|----|----|-----|-----|
| SOPA | Creme de legumes | <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>JI</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>66</td> <td>66</td> </tr> <tr> <td>498</td> <td>522</td> </tr> </tbody> </table> | V.E (Kcal) | | JI | EB1 | 66 | 66 | 498 | 522 |
| V.E (Kcal) | | | | | | | | | | |
| JI | EB1 | | | | | | | | | |
| 66 | 66 | | | | | | | | | |
| 498 | 522 | | | | | | | | | |
| PRATO | Croquetes c/ Arroz de Cenoura e Salada Mista (1,3,7) | | | | | | | | | |
| PRATO VEGETARIANO | Feijoada vegetariana (soja grossa aos cubos, couve, cogumelos, cenoura e feijão) C/ arroz | | | | | | | | | |
| DIETAGastro | Bife de peru grelhado com arroz cozido | | | | | | | | | |
| SOBREMESA | Fruta da época | | | | | | | | | |

QUINTA-FEIRA

| ALMOÇO | | Declaração nutricional média | |
|--------------------------|---------|------------------------------|--|
| SOPA | | | |
| PRATO | | | |
| PRATO VEGETARIANO | Feriado | | |
| DIETAGastro | | | |
| SOBREMESA | | | |

SEXTA-FEIRA

| ALMOÇO | | Declaração nutricional média | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--|------------|--|----|-----|----|----|-----|-----|
| SOPA | Nabiças | <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>JI</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>66</td> <td>66</td> </tr> <tr> <td>325</td> <td>441</td> </tr> </tbody> </table> | V.E (Kcal) | | JI | EB1 | 66 | 66 | 325 | 441 |
| V.E (Kcal) | | | | | | | | | | |
| JI | EB1 | | | | | | | | | |
| 66 | 66 | | | | | | | | | |
| 325 | 441 | | | | | | | | | |
| PRATO | Salada russa (atum, ervilha/feijão verde, cenoura, batata e ovo) (3,4) | | | | | | | | | |
| PRATO VEGETARIANO | Salada russa vegetariana (Ervilha, feijão verde, cenoura, batata) | | | | | | | | | |
| DIETAGastro | Filetes de abrótea cozidos com batata cozida (4) | | | | | | | | | |
| SOBREMESA | Fruta da época | | | | | | | | | |

Observações: Acompanhamento diário da refeição: Pão de mistura, de acordo com o Anexo A_ Lista de Alimentos Autorizados e nas Captações previstas.

Os legumes/carne/pescado/accompanhamentos/sobremesas, podem ser alterados, mediante disponibilidade no mercado. Salada mista: alface/rúcula, tomate/pepino e cenoura/couve roxa alternado para variedade. O rancho, feijoada e jardineira são pratos típicos da gastronomia portuguesa, mas são confeccionados de forma simples e adaptada às faixas etárias a que se destinam.

- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. Existem alguns valores nutricionais por atualizar.

- (*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoins⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Nota: Solicitemo as informações de contacto de quem quiser mais informações no site: www.cscsp.pt ou através do número de contacto: 213 61 438 190