



J1, 1º, 2º, 3º CEB e
Secundário

SEGUNDA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Legumes (feijão verde e cenoura)	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>J1</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>65</td> <td>65</td> </tr> <tr> <td>372</td> <td>397</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		J1	EB1	65	65	372	397
V.E (Kcal)										
J1	EB1									
65	65									
372	397									
PRATO	Rancho estufado simples (Grão, massa, cubos de frango e carne de porco limpa, cenoura e couve) (1,3)									
PRATO VEGETARIANO	Rancho vegetariano (Grão, soja grossa, massa, cenoura e couve) (1,3)									
DIETA Gastro	Bife peru grelhado com massa cozida (1)									
SOBREMESA	Fruta da época									

TERÇA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Agrião	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>J1</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>101</td> <td>201</td> </tr> <tr> <td>230</td> <td>256</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		J1	EB1	101	201	230	256
V.E (Kcal)										
J1	EB1									
101	201									
230	256									
PRATO	Legumes à Brás (c/ ovo pasteurizado)									
PRATO VEGETARIANO	Legumes à brás (c/ creme de soja)									
DIETA Gastro	Peixe cozido com batata cozida (4)									
SOBREMESA	Fruta da época									

QUARTA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Canja com massinha (1,3)	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>J1</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>142</td> <td>125</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		J1	EB1	100	100	142	125
V.E (Kcal)										
J1	EB1									
100	100									
142	125									
SOPA VEGETARIANA	Creme de ervilhas									
PRATO	Arroz de aves estufado com salada mista									
PRATO VEGETARIANO	Arroz com soja estufada aromatizado com açafrão e salada mista (6)									
DIETA Gastro	Bife de peru grelhado com arroz branco									
SOBREMESA	Fruta da época									

QUINTA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Creme de feijão encarnado	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>J1</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)		J1	EB1	66	66	498	522
V.E (Kcal)										
J1	EB1									
66	66									
498	522									
PRATO	Cubinhos de peixe com massa estufada (tintureira, pescada e salmão) c/salada mista (1, 3,4)									
PRATO VEGETARIANO	Massada de lentilhas estufada com salada mista(1)									
DIETA Gastro	Massinha de pescada cozida simples (1,3)									
SOBREMESA	Fruta da época									

SEXTA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Creme de alface	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>J1</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>78</td> <td>78</td> </tr> <tr> <td>87</td> <td>99</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		J1	EB1	78	78	87	99
V.E (Kcal)										
J1	EB1									
78	78									
87	99									
PRATO	Almôndegas de aves estufadas com puré de batata e salada mista (1,3, 4,6,7,12)									
PRATO VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas estufadas com puré misto (batata e cenoura) e salada mista (1,3, 4,6,12)									
DIETA Gastro	Bife de frango grelhado com puré de batata (s/leite e ovo)									
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, Amendoados⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rijas⁸, Alpo⁹, 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: Solicitamos que o estabelecimento de ensino indique o nº de almoços no dia anterior até às 16H30M. Não se aceitam alterações de número de almoço no próprio dia.