

SEGUNDA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração Nutricional Média									
SOPA	Caldo verde	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr><tr><td>66</td><td>66</td></tr><tr><td>173</td><td>135</td></tr></table>		V.E (Kcal)		JI	EB1	66	66	173	135
V.E (Kcal)											
JI	EB1										
66	66										
173	135										
PRATO	Ovos mexidos com arroz de ervilha e cenoura e salada mista (3)										
PRATO VEGETARIANO	Tofu com arroz de ervilha e cenoura e salada mista (6,8)										
DIETA Gastro	Pescada cozida e batata cozida (4)										
SOBREMESA	Fruta da época										

TERÇA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração Nutricional Média									
SOPA	Feijão verde	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr><tr><td>112</td><td>112</td></tr><tr><td>117</td><td>117</td></tr></table>		V.E (Kcal)		JI	EB1	112	112	117	117
V.E (Kcal)											
JI	EB1										
112	112										
117	117										
PRATO	Jardineira de aves estufada (batata, ervilha e/ou feijão verde, cenoura)										
PRATO VEGETARIANO	Jardineira vegetariana estufada (batata, ervilha e/ou feijão verde, soja grossa, cenoura)										
DIETA Gastro	Bife de frango grelhado com arroz										
SOBREMESA	Fruta da época										

QUARTA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração Nutricional Média									
SOPA	Grão com espinafres	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr><tr><td>66</td><td>66</td></tr><tr><td>230</td><td>256</td></tr></table>		V.E (Kcal)		JI	EB1	66	66	230	256
V.E (Kcal)											
JI	EB1										
66	66										
230	256										
PRATO	Lasanha de atum c/ legumes (1,3,4,7)*										
PRATO VEGETARIANO	Lasanha de legumes c/ cogumelos (1,3)										
DIETA Gastro	Pescada cozida e batata cozida (4)										
SOBREMESA	Fruta da época										

QUINTA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração Nutricional Média									
SOPA	Creme de Legumes	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr><tr><td>112</td><td>112</td></tr><tr><td>114</td><td>131</td></tr></table>		V.E (Kcal)		JI	EB1	112	112	114	131
V.E (Kcal)											
JI	EB1										
112	112										
114	131										
PRATO	Carne de porco à portuguesa com arroz branco e salada mista										
PRATO VEGETARIANO	Cubinhos de soja estufada com arroz cozido e salada mista (1)										
DIETA Gastro	Bife de peru grelhado com arroz										
SOBREMESA	Fruta da época										

SEXTA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração Nutricional Média									
SOPA	Nabiça	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr><tr><td>78</td><td>78</td></tr><tr><td>128</td><td>117</td></tr></table>		V.E (Kcal)		JI	EB1	78	78	128	117
V.E (Kcal)											
JI	EB1										
78	78										
128	117										
PRATO	Lombos de peixe (fogonero) estufados c/ puré de batata e salada mista (1,4,7)										
PRATO VEGETARIANO	Legumes assados (curgete, beringela, alho, tomate) com rodelas de salsichas vegan, arroz de cenoura e salada mista										
DIETA Gastro	Pescada cozida e batata cozida (4)										
SOBREMESA	Fruta da época										

Observações: Nos lanches e aquisição dos produtos, será dada preferência, sempre que possível, aos produtos de maior qualidade, evitando os mais processados e com teores de gordura e açúcares. As sobremesas doces e leite com chocolate não se aplicam para a creche, sendo fornecido apenas fruta da época e leite branco respetivamente.

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas. (*) opção de pescada para a creche (*2) opção de dieta para a creche.

- Os legumes/carne/pescado/acompanhamentos/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.

- (*) 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 inofensivos.