

SEGUNDA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Legumes (couve flor)	<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	Arroz de cavala estufado com ovo mexido e salada mista (3,4)										
PRATO VEGETARIANO	Pataniscas de feijão verde e cenoura “caseiras” (bebida de soja) c/ arroz branco e salada mista (1)										
DIETA Gastro	Pescada cozida e batata cozida (4)										
SOBREMESA	Fruta da época										

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração Nutricional Média									
SOPA	Creme de nabiça	<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>130</td><td>133</td></tr></table>		V.E (Kcal)		JI	EB1	66	66	130	133
V.E (Kcal)											
JI	EB1										
66	66										
130	133										
PRATO	Frango c/ Natas e salada mista (7, 12)										
PRATO VEGETARIANO	Tofu no forno com batata e salada mista (6,12)										
DIETA Gastro	Bife frango grelhado com massa (1)										
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>192</td><td>108</td></tr></table>		V.E (Kcal)		JI	EB1	66	66	192	108
V.E (Kcal)											
JI	EB1										
66	66										
192	108										
PRATO	Empadão de Peixe (pescada, salmão) e salada mista (1,3,4,7,9,12)										
PRATO VEGETARIANO	Massa cotovelos salteada com cubos de seitan, cenoura, milho e feijão verde (1,3,4)										
DIETA Gastro	Pescada cozida e batata cozida (4)										
SOBREMESA	Fruta da época										

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração Nutricional Média									
SOPA	Alho francês	<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	Chili estufado c/ arroz e salada mista (carne de vaca, feijão, cenoura, pimento, tomate)										
PRATO VEGETARIANO	Chili vegan com salada mista (com arroz, soja, feijão, cenoura, tomate e pimento)										
DIETA Gastro	Bife de peru grelhado com arroz										
SOBREMESA	Fruta da época										

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração Nutricional Média									
SOPA	Creme de Cenoura c/ massinha (1,3)	<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>355</td><td>469</td></tr></table>		V.E (Kcal)		JI	EB1	66	66	355	469
V.E (Kcal)											
JI	EB1										
66	66										
355	469										
PRATO	Salada de peixe cozido (pescada, feijão verde, ervilha, cenoura e batata) (3,4)										
PRATO VEGETARIANO	Salada vegetariana (ervilhas, feijão verde, cenoura e batata)										
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 inofensivas.