

## SEGUNDA-FEIRA

| ALMOÇO            |                                                                | Declaração Nutricional Média                                                                                                                            |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
|-------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|----|-----|----|----|-----|-----|
| SOPA              | Couve coração de boi                                           | <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             | Bifes de porco ao alinho com arroz de lentilhas e salada mista |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| PRATO VEGETARIANO | Arroz de lentilhas com legumes e salada mista (1,6)            |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| DIETA Gastro      | Bife frango grelhado com arroz                                 |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| SOBREMESA         | Fruta da época                                                 |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |

## TERÇA-FEIRA

| ALMOÇO            |                                                  | Declaração Nutricional Média                                                                                                                              |  |            |  |    |     |     |     |     |     |
|-------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| SOPA              | Creme de lentilhas                               | <table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr><tr><td>101</td><td>201</td></tr><tr><td>230</td><td>256</td></tr></table> |  | V.E (Kcal) |  | JI | EB1 | 101 | 201 | 230 | 256 |
| V.E (Kcal)        |                                                  |                                                                                                                                                           |  |            |  |    |     |     |     |     |     |
| JI                | EB1                                              |                                                                                                                                                           |  |            |  |    |     |     |     |     |     |
| 101               | 201                                              |                                                                                                                                                           |  |            |  |    |     |     |     |     |     |
| 230               | 256                                              |                                                                                                                                                           |  |            |  |    |     |     |     |     |     |
| PRATO             | Legumes à Brás (c/ ovo pasteurizado) (3,12) (*2) |                                                                                                                                                           |  |            |  |    |     |     |     |     |     |
| PRATO VEGETARIANO | Legumes à Brás (c/ creme de soja) (6,12)         |                                                                                                                                                           |  |            |  |    |     |     |     |     |     |
| DIETA Gastro      | Pescada cozida e batata cozida (4)               |                                                                                                                                                           |  |            |  |    |     |     |     |     |     |
| SOBREMESA         | Fruta da época                                   |                                                                                                                                                           |  |            |  |    |     |     |     |     |     |

## QUARTA-FEIRA

| ALMOÇO            |                                                                                           | Declaração Nutricional Média                                                                                                                            |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|----|-----|----|----|-----|-----|
| SOPA              | Agrião                                                                                    | <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>498</td><td>522</td></tr></table> |  | V.E (Kcal) |  | JI | EB1 | 66 | 66 | 498 | 522 |
| V.E (Kcal)        |                                                                                           |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| JI                | EB1                                                                                       |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| 66                | 66                                                                                        |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| 498               | 522                                                                                       |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| PRATO             | Feijoada estufada simples (carne vaca, porco, frango, couve, cenoura e feijão) c/ arroz   |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| PRATO VEGETARIANO | Feijoada vegetariana (soja grossa aos cubos, couve, cogumelos, cenoura e feijão) c/ arroz |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| DIETA Gastro      | Bife de peru grelhado com arroz                                                           |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| SOBREMESA         | Fruta da época                                                                            |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |

## QUINTA-FEIRA

| ALMOÇO            |                                                                        | Declaração Nutricional Média                                                                                                                            |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|----|-----|----|----|-----|-----|
| SOPA              | Nabiças                                                                | <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>325</td><td>441</td></tr></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)      |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| DIETA Gastro      | Pescada cozida e batata cozida (4)                                     |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| SOBREMESA         | Fruta da época                                                         |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |

## SEXTA-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>66</td><td>66</td></tr><tr><td>120</td><td>125</td></tr></table> |  | V.E (Kcal) |  | JI | EB1 | 66 | 66 | 120 | 125 |
| V.E (Kcal)        |                                                                                                        |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| JI                | EB1                                                                                                    |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| 66                | 66                                                                                                     |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| 120               | 125                                                                                                    |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| PRATO             | Frango (pernas) assado ao alho, limão e alecrim, massa cozida com molho de tomate e salada mista (1,3) |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| PRATO VEGETARIANO | Massada de seitan e cogumelos com legumes e molho de tomate com salada mista (1)                       |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| DIETA Gastro      | Bife frango grelhado com massa (1)                                                                     |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| 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 glúten<sup>1</sup>, Crustáceos<sup>2</sup>, Ovos<sup>3</sup>, Peixes<sup>4</sup>, Amendoadins<sup>5</sup>, Soja<sup>6</sup>, Leite<sup>7</sup>, Frutos de casca rija<sup>8</sup>, Aipo<sup>9</sup>, Mostarda<sup>10</sup>, Sementes de sésamo<sup>11</sup>, Dióxido de enxofre e sulfitos<sup>12</sup>, Tremço<sup>13</sup> ou Moluscos<sup>14</sup>. 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.

Telf : 261.438 270

CSPSAC@SAPO.PT

Responsável pela elaboração das ementas (atualizado em julho de 2025) – Dr.ª Sheila Antunes (Nutricionista) – Cédula Profissional 2023N e Pedro Abreu (Nutricionista) – 6510N