

SEGUNDA-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>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	Massada de atum estufada com salada mista (1,3,4)										
PRATO VEGETARIANO	Massada de legumes estufada c/ lentilhas, cogumelos e salada mista (1)										
DIETA Gastro	Pescada cozida e batata cozida (4)										
SOBREMESA	Fruta da época										

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração Nutricional Média									
SOPA	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>305</td><td>445</td></tr></table>		V.E (Kcal)		JI	EB1	66	66	305	445
V.E (Kcal)											
JI	EB1										
66	66										
305	445										
PRATO	Empadão de carne mista e salada mista (1,3,7,9,12)										
PRATO VEGETARIANO	Empadão de legumes com lentilhas e salada mista (s/leite e ovo)										
DIETA Gastro	Bife de peru grelhado com arroz										
SOBREMESA	Fruta da época										

QUARTA-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>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	Meia desfeita de paloco com grão e ovo cozido acompanhado por cenoura e brócolos cozidos (3,4)									
PRATO VEGETARIANO	Salada de batata, grão, cenoura e brócolos cozidos									
DIETA Gastro	Pescada cozida e batata cozida (4)									
SOBREMESA	Mousse (3,7,12) ou Fruta da época									

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração Nutricional Média									
SOPA	Feijão Encarnado c/ couve portuguesa	<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	Almôndegas de aves estufadas c/ massa esparguete e salada mista (1,3,4,6,7,12)										
PRATO VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas estufadas c/ massa esparguete e salada mista (1,3,4,6,12)										
DIETA Gastro	Bife frango grelhado com arroz										
SOBREMESA	Fruta da época										

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração Nutricional Média								
SOPA	Creme de cenoura com massinha (1,3)	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr><tr><td>57</td><td>64</td></tr><tr><td>96</td><td>106</td></tr></table>	V.E (Kcal)		JI	EB1	57	64	96	106
V.E (Kcal)										
JI	EB1									
57	64									
96	106									
PRATO	Lombinhos de peixe no forno c/ crosta de broa aromatizada com arroz de cenoura e salada mista (alface e tomate) (1,4)									
PRATO VEGETARIANO	Tirinhas de tofu em crosta de broa aromatizada no forno com arroz de cenoura e salada mista (1,6)									
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.