

**SEGUNDA-FEIRA:**

| ALMOÇO            |                                                                             | Declaração Nutricional Média                                                                                                                            |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|----|-----|----|----|-----|-----|
| SOPA              | Legumes (feijão verde e cenoura)                                            | <table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr><tr><td>65</td><td>65</td></tr><tr><td>372</td><td>397</td></tr></table> |  | V.E (Kcal) |  | JI | EB1 | 65 | 65 | 372 | 397 |
| V.E (Kcal)        |                                                                             |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| JI                | EB1                                                                         |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| 65                | 65                                                                          |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| 372               | 397                                                                         |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| PRATO             | Rancho estufado simples (Grão, massa, frango, porco, cenoura e couve) (1,3) |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| PRATO VEGETARIANO | Rancho vegetariano (Grão, massa, soja grossa, cenoura e couve) (1,3)        |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| DIETA Gastro      | Bife frango grelhado com massa (1)                                          |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| SOBREMESA         | Fruta da época                                                              |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |

**TERÇA-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>260</td><td>267</td></tr></table> |  | V.E (Kcal) |  | JI | EB1 | 66 | 66 | 260 | 267 |
| V.E (Kcal)        |                                                     |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| JI                | EB1                                                 |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| 66                | 66                                                  |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| 260               | 267                                                 |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| PRATO             | Bacalhau com natas e salada mista (1,4,7)           |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| PRATO VEGETARIANO | Legumes c/ cogumelos, salteados c/ salada mista (6) |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| DIETA Gastro      | Pescada cozida e batata cozida (4)                  |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| SOBREMESA         | Fruta da época                                      |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |

**QUARTA-FEIRA:**

| ALMOÇO            |                                                                    | Declaração Nutricional Média                                                                                                                              |  |            |  |    |     |     |     |     |     |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| SOPA              | Canja com massinha (1,3)                                           | <table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr><tr><td>100</td><td>100</td></tr><tr><td>142</td><td>125</td></tr></table> |  | V.E (Kcal) |  | JI | EB1 | 100 | 100 | 142 | 125 |
| V.E (Kcal)        |                                                                    |                                                                                                                                                           |  |            |  |    |     |     |     |     |     |
| JI                | 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 frango grelhado com arroz                                     |                                                                                                                                                           |  |            |  |    |     |     |     |     |     |
| SOBREMESA         | Fruta da época                                                     |                                                                                                                                                           |  |            |  |    |     |     |     |     |     |

**QUINTA-FEIRA:**

| ALMOÇO            |                                                                            | Declaração Nutricional Média                                                                                                                            |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|----|-----|----|----|-----|-----|
| SOPA              | Feijão encarnado                                                           | <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             | Massinha de peixe estufada (legumes, tintureira, pescada e salmão) (1,3,4) |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| PRATO VEGETARIANO | Massada de lentilhas estufada com salada mista (1)                         |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| DIETA Gastro      | Pescada cozida e batata cozida (4)                                         |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| SOBREMESA         | Fruta da época                                                             |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |

**SEXTA-FEIRA:**

| ALMOÇO            |                                                                       | Declaração Nutricional Média                                                                                                                            |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------|--|----|-----|----|----|-----|-----|
| SOPA              | Creme de alface                                                       | <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             | Hambúrguer de misto estufado com arroz branco e salada mista (1,3,12) |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| PRATO VEGETARIANO | Hambúrguer vegetariano estufado com arroz branco e salada mista (1,6) |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| DIETA Gastro      | Bife frango grelhado com arroz                                        |                                                                                                                                                         |  |            |  |    |     |    |    |     |     |
| 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>, Amendoins<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.