SEGUNDA-FEIRA 02/11

ALMOÇO		Declaração nutricional média
SOPA	Creme de brócolos	V.E (Kcal): JI 66, EB1 66
PRATO	~~Esparguete à bolonhesa (vaca, porco) estufado e salada mista (1,3)~~ Croquetes c/Arroz Cenoura	
PRATO VEGETARIANO	Bolonhesa de soja estufada e salada mista (1,6)	
DIETA Gastro	Bife frango grelhado com massa (1,3)	V.E (Kcal): JI 338, EB1 525
SOBREMESA	Fruta da época	

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média
SOPA	Feijão encarnado com couve portuguesa	V.E (Kcal): JI 66, EB1 66
PRATO	Cação cozido lascado c/ batatas e legumes cozidos (couve flor e cenoura) (4)	
PRATO VEGETARIANO	Seitan assado c/ ervas aromáticas e batatas e legumes cozidos (1)	
DIETA Gastro	Pescada cozida e batata cozida (4)	V.E (Kcal): JI 290, EB1 342
SOBREMESA	Fruta da época	

QUARTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média
SOPA	Creme de alho francês	V.E (Kcal): JI 90, EB1 90
PRATO	Arroz à valenciana estufado (frango, salsichas, ervilha, cenoura)(6,12)	
PRATO VEGETARIANO	Arroz à valenciana vegan (salsichas vegan, ervilha, cenoura)(6,10,12)	
DIETA Gastro	Bife frango grelhado com arroz	V.E (Kcal): JI 78, EB1 78
SOBREMESA	Gelatina (12) ou Fruta da época	

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média
SOPA	Sopa primavera (ervilha, cenoura e feijão verde)	V.E (Kcal): JI 66, EB1 66
PRATO	Peixe (Paloco) à Gomes de Sá, estufado e salada mista (3,4)	
PRATO VEGETARIANO	Seitan assado polvilhado com amêndoa lascada c/ batata e salada mista (1,8)	
DIETA Gastro	Pescada cozida e batata cozida (4)	V.E (Kcal): JI 230, EB1 256
SOBREMESA	Fruta da época	

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média
SOPA	Juliana	V.E (Kcal): JI 66, EB1 66
PRATO	Pernas de frango no forno c/ arroz primavera e salada mista	
PRATO VEGETARIANO	Arroz de cenoura com legumes, cubinhos de tofu e salada mista (6,8)	
DIETA Gastro	Bife frango grelhado com arroz	V.E (Kcal): JI 230, EB1 256
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 confecionados 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[1], Crustáceos[2], Ovos[3], Peixes[4], Amendoins[5], Soja[6], Leite[7], Frutos de casca rija[8], Aipo[9], Mostarda[10], Sementes de sésamo[11], Dióxido de enxofre e sulfitos[12], Tremoço[13] ou Moluscos[14].** 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) – Drª. Sheila Antunes (Nutricionista) - Cédula Profissional 2023N e Pedro Abreu (Nutricionista) – 6510N