SEGUNDA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média
SOPA	Legumes (couve flor)	V.E (Kcal): JI 66, EB1 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 (1,6)	
DIETA Gastro	Pescada cozida e batata cozida (4)	
SOBREMESA	Fruta da época	

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração Nutricional Média
SOPA	Creme de nabiça	V.E (Kcal): JI 66, EB1 66 / 130, 133
PRATO	Frango c/ Natas e salada mista (1,7,12)	
PRATO VEGETARIANO	Tofu no forno com batata e salada mista (6,12)	
DIETA Gastro	Bife frango grelhado com massa (1,3)	
SOBREMESA	Fruta da época	

QUARTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração Nutricional Média
SOPA	Grão com espinafres	V.E (Kcal): JI 66, EB1 66 / 192, 108
PRATO	Empadão de Peixe (pescada, salmão) e salada mista (1,3,4,7)	
PRATO VEGETARIANO	Massa cotovelos salteada com cubos de seitan, cenoura, milho e feijão verde (1,3)	
DIETA Gastro	Pescada cozida e batata cozida (4)	
SOBREMESA	Fruta da época	

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração Nutricional Média
SOPA	Alho francês	V.E (Kcal): JI 66, EB1 66 / 230, 256
PRATO	Chili estufado c/ arroz e salada mista (carne de vaca, feijão, cenoura, pimento, tomate) (12)	
PRATO VEGETARIANO	Chili vegan (soja, feijão, cenoura, tomate e pimento) c/arroz e salada mista (6)	
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)	V.E (Kcal): JI 66, EB1 66 / 355, 469
PRATO	Salada de peixe cozido (pescada, ovo, feijão verde, ervilha, cenoura e batata) (3,4)	
PRATO VEGETARIANO	Salada vegetariana (grão, 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 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) – Dr.ª. Sheila Antunes (Nutricionista) - Cédula Profissional 2023N e Pedro Abreu (Nutricionista) – 6510N