SEGUNDA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração Nutricional Média
SOPA	Couve coração de boi	V.E (Kcal): JI 66, EB1 66
PRATO	Bifes de porco ao alhinho com arroz de lentilhas e salada mista	JI 230, EB1 256
PRATO VEGETARIANO	Arroz de lentilhas c/ cogumelos salteados e salada mista	
DIETA Gastro	Bife frango grelhado com arroz	
SOBREMESA	Fruta da época	

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração Nutricional Média
SOPA	Creme de legumes	V.E (Kcal): JI 101, EB1 201
PRATO	Legumes à Brás (c/ ovo pasteurizado) (1,3,12) (*2)	JI 230, EB1 256
PRATO VEGETARIANO	Legumes à Brás (c/ creme de soja) (1,6,12)	
DIETA Gastro	Pescada cozida e batata cozida (4)	
SOBREMESA	Fruta da época	

QUARTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração Nutricional Média
SOPA	Agrião	V.E (Kcal): JI 66, EB1 66
PRATO	Feijoada estufada simples (carne vaca, porco, frango, couve, cenoura e feijão) c/ arroz	JI 498, EB1 522
PRATO VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (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	V.E (Kcal): JI 66, EB1 66
PRATO	Salada russa (atum, ervilha/feijão verde, cenoura, batata e ovo) (3,4)	JI 325, EB1 441
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 lentilhas	V.E (Kcal): JI 66, EB1 66
PRATO	Frango (pernas) assado ao alho, limão e alecrim, massa cozida com molho de tomate e salada mista (1,3)	JI 120, EB1 125
PRATO VEGETARIANO	Massada de cogumelos com legumes e molho de tomate com salada mista (1,3)	
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 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