



SEGUNDA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média	
SOPA	Creme de alho francês	V.E (Kcal)	
PRATO	Arroz à valenciana estufado (frango, porco, salsichas, ervilha, feijão verde, cenoura) (6,7,12)	J1	EB1
PRATO VEGETARIANO	Arroz à valenciana vegan (salsichas vegan, ervilha, feijão verde, cenoura) (6,12)	90	90
DIETA Gastro	Bife peru grelhado com arroz branco	78	78
SOBREMESA	Fruta da época		

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média	
SOPA	Espinafres	V.E (Kcal)	
PRATO	Bacalhau com natas e salada mista (1,4,7)	J1	EB1
PRATO VEGETARIANO	Legumes com cogumelos, batata palha e natas de soja no forno c/ salada mista (6)	66	66
DIETA Gastro	Bacalhau cozido com batata cozida (4)	230	256
SOBREMESA	Fruta da época		

QUARTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média	
SOPA	Creme de brócolos	V.E (Kcal)	
PRATO	Esparguete à bolonhesa estufado e salada mista (1,3,12) (carne mista)	J1	EB1
PRATO VEGETARIANO	Bolonhesa de soja estufada e salada mista (1,6)	66	66
DIETA Gastro	Bife grelhado com esparguete cozido (1,3)	338	525
SOBREMESA	Fruta da época		

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média	
SOPA	Feijão encarnado com couve portuguesa	V.E (Kcal)	
PRATO	Maruca cozida c/ batatas e legumes cozidos (couve flor e cenoura) (4)	J1	EB1
PRATO VEGETARIANO	Seitan c/ ervas aromáticas e batatas e legumes salteados (1)	66	66
DIETA Gastro	Maruca cozida com batatas cozidas (4)	290	342
SOBREMESA	Fruta da época		

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média	
SOPA	Juliana	V.E (Kcal)	
PRATO	Pernas de frango no forno c/ arroz de cenoura e salada mista	J1	EB1
PRATO VEGETARIANO	Arroz de cenoura com legumes, cubinhos de tofu e salada mista (6)	66	66
DIETA Gastro	Perna de frango simples com arroz e cenoura cozidos	230	256
SOBREMESA	Fruta da época		

Observações: Acompanhamento diário da refeição: Pão de mistura, de acordo com o Anexo A - Lista de Alimentos Autorizados e nas Captações previstas.

- Os legumes/carne/pescado/accompanhamentos/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. Existem alguns valores nutricionais por atualizar.

- (*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoins⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Alho⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tramoço¹³ 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 inofensivos.

Nota: Solicite nos dias estabelecidos os valores nutricionais dos alimentos a consumir até às 16H30M. Não se aceitam alterações da quantidade de refeições no próprio dia.