


 11, 1º, 2º, 3º CEB e
 Secundário

SEGUNDA-FEIRA:

| ALMOÇO | | Declaração nutricional média | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|------------|--|----|-----|----|----|-----|-----|
| SOPA | Creme de legumes | <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>J1</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>78</td> <td>78</td> </tr> <tr> <td>128</td> <td>117</td> </tr> </tbody> </table> | V.E (Kcal) | | J1 | EB1 | 78 | 78 | 128 | 117 |
| V.E (Kcal) | | | | | | | | | | |
| J1 | EB1 | | | | | | | | | |
| 78 | 78 | | | | | | | | | |
| 128 | 117 | | | | | | | | | |
| PRATO | Lasanha de atum c/ legumes (brócolos e cenoura) (1,3,4,7)* | | | | | | | | | |
| PRATO VEGETARIANO | Lasanha vegetariana de soja c/ legumes (brócolos e cenoura) (1,3,6) | | | | | | | | | |
| DIETA Gastro | Massinha de peixe cozida simples (1,3,4) | | | | | | | | | |
| SOBREMESA | Fruta da época | | | | | | | | | |

TERÇA-FEIRA:

| ALMOÇO | | Declaração nutricional média | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|------------|--|----|-----|-----|-----|-----|-----|
| SOPA | Feijão verde | <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>J1</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>112</td> <td>112</td> </tr> <tr> <td>117</td> <td>117</td> </tr> </tbody> </table> | V.E (Kcal) | | J1 | EB1 | 112 | 112 | 117 | 117 |
| V.E (Kcal) | | | | | | | | | | |
| J1 | EB1 | | | | | | | | | |
| 112 | 112 | | | | | | | | | |
| 117 | 117 | | | | | | | | | |
| PRATO | Feijoada estufada simples (carne vaca, porco, frango, couve, cenoura e feijão) c/ arroz | | | | | | | | | |
| PRATO VEGETARIANO | Feijoada vegetariana (couve, cogumelos, cenoura e feijão) c/ arroz | | | | | | | | | |
| DIETA Gastro | Bife de frango grelhado com arroz cozido | | | | | | | | | |
| SOBREMESA | Fruta da época | | | | | | | | | |

QUARTA-FEIRA:

| ALMOÇO | | Declaração nutricional média | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|------------|--|----|-----|----|----|-----|-----|
| SOPA | Nabiça | <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>J1</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>66</td> <td>66</td> </tr> <tr> <td>230</td> <td>256</td> </tr> </tbody> </table> | V.E (Kcal) | | J1 | EB1 | 66 | 66 | 230 | 256 |
| V.E (Kcal) | | | | | | | | | | |
| J1 | EB1 | | | | | | | | | |
| 66 | 66 | | | | | | | | | |
| 230 | 256 | | | | | | | | | |
| PRATO | Meia desfeita de pescada com grão e ovo cozido acompanhado por cenoura e brócolos cozidos (3,4) | | | | | | | | | |
| PRATO VEGETARIANO | Salada de batata, grão, cenoura e brócolos cozidos | | | | | | | | | |
| DIETA Gastro | Pescada cozida e batata cozida (4) | | | | | | | | | |
| SOBREMESA | Gelatina (12) ou Fruta da época | | | | | | | | | |

QUINTA-FEIRA:

| ALMOÇO | | Declaração nutricional média | | | | | | | | |
|-------------------|---|--|------------|--|----|-----|----|----|-----|-----|
| SOPA | Caldo verde | <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>J1</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>39</td> <td>39</td> </tr> <tr> <td>180</td> <td>139</td> </tr> </tbody> </table> | V.E (Kcal) | | J1 | EB1 | 39 | 39 | 180 | 139 |
| V.E (Kcal) | | | | | | | | | | |
| J1 | EB1 | | | | | | | | | |
| 39 | 39 | | | | | | | | | |
| 180 | 139 | | | | | | | | | |
| PRATO | Empadão de carne mista e salada mista (1,3,7,9,12) | | | | | | | | | |
| PRATO VEGETARIANO | Empadão de legumes com lentilhas e salada mista (s/leite e ovo) | | | | | | | | | |
| DIETA Gastro | Bife peru grelhado com puré de batata (s/leite e ovo) | | | | | | | | | |
| SOBREMESA | Fruta da época | | | | | | | | | |

SEXTA-FEIRA:

| ALMOÇO | | Declaração nutricional média | | | | | | | | |
|-------------------|--|--|------------|--|----|-----|----|----|-----|-----|
| SOPA | Sopa primavera (ervilha, cenoura e feijão verde) | <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>J1</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>66</td> <td>66</td> </tr> <tr> <td>230</td> <td>256</td> </tr> </tbody> </table> | V.E (Kcal) | | J1 | EB1 | 66 | 66 | 230 | 256 |
| V.E (Kcal) | | | | | | | | | | |
| J1 | EB1 | | | | | | | | | |
| 66 | 66 | | | | | | | | | |
| 230 | 256 | | | | | | | | | |
| PRATO | Lombos de peixe (pescada) estufados c/ arroz de cenoura e salada mista (4) | | | | | | | | | |
| PRATO VEGETARIANO | Legumes assados (curgete, beringela, alho, tomate) com rodela de salsicha vegan, arroz de cenoura e salada mista | | | | | | | | | |
| DIETA Gastro | Filetes de peixe grelhados com arroz cozido (4) | | | | | | | | | |
| 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, Tremço¹³ 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 inofensivas.

Nota: Solicitemos que estabeleçam menus de almoço individuais em almôços no dia a partir das 16H30M. Não se aceitam alterações de número de refeições no próprio dia.