ementa escolar

JI, 1º, 2º,3º CEB e Secundário

SEGUNDA-FEIRA: 9

ALMOÇO		Declaração nutricional média
SOPA	Creme de legumes	
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	

V.E (Kcal)	
JI	EB1
78	78
128	117

TERÇA-FEIRA: 10

ALMOÇO Feriado		Declaração nutricional média
SOPA	Feijão verde	
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	

V.E (Kcal)	
JI	EB1
112	112
117	117

QUARTA-FEIRA: 11 – Alteração Ementa Para 13 de junho

ALMOÇO		Declaração nutricional média
SOPA	Nabiça	
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	

V.E (Kcal)	
JI	EB1
66	66
230	256

QUINTA-FEIRA: 12

ALMOÇO		Declaração nutricional média
SOPA	Caldo verde	
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	

V.E (Kcal)	
JI	EB1
39	39
180	139

SEXTA-FEIRA: 13 – Alteração Ementa para 11 de junho

ALMOÇO		Declaração nutricional média
SOPA	Sopa primavera (ervilha, cenoura e feijão verde)	
PRATO	Lombos de peixe (pescada) estufados c/ arroz de cenoura e salada mista (4)	
PRATO VEGETARIANO	Legumes assados (curgete, beringela, alho, tomate) com rodelas de salsicha vegan, arroz de cenoura e salada mista	
DIETA Gastro	Filetes de peixe grelhados com arroz cozido (4)	
SOBREMESA	Fruta da época	

V.E (Kcal)	
JI	EB1
66	66
230	256

Observações: Acompanhamento diário da refeição: Pão de mistura, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Capitações previstas.
- 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. Existem alguns valores nutricionais por atualizar.
- (*) 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.

Nota: Solicitamos que [illegible] estabelecimentos de ensino indiquem [illegible] almoços no dia anterior até às 16H30M. Não se aceitam alterações de número de almoços no próprio dia.