

SEGUNDA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Legumes (couve flor)	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>66</td><td>66</td></tr><tr><td>230</td><td>256</td></tr></table>		V.E (Kcal)		Jl	EB1	66	66	230	256
V.E (Kcal)											
Jl	EB1										
66	66										
230	256										
PRATO	Arroz de cavala estufado com ovo mexido e salada mista (3,4)										
PRATO VEGETARIANO	Pataniscas de feijão de feijão verde e cenoura “caseiras” (bebida de soja) no forno c/ arroz branco e salada mista (1)										
DIETA Gastro	Arroz de peixe cozido simples (4)										
SOBREMESA	Fruta da época										

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Creme de nabiça	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>66</td><td>66</td></tr><tr><td>130</td><td>133</td></tr></table>		V.E (Kcal)		Jl	EB1	66	66	130	133
V.E (Kcal)											
Jl	EB1										
66	66										
130	133										
PRATO	Frango com natas e salada mista (7,12)										
PRATO VEGETARIANO	Tofu com natas de soja e salada mista (6,12)										
DIETA Gastro	Bife de frango grelhado com batata cozida										
SOBREMESA	Fruta da época										

QUARTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Grão com espinafres	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>66</td><td>66</td></tr><tr><td>230</td><td>256</td></tr></table>		V.E (Kcal)		Jl	EB1	66	66	230	256
V.E (Kcal)											
Jl	EB1										
66	66										
230	256										
PRATO	Massa cotovelinhos salteada com salmão, cenoura, milho e feijão verde (1,3,4)										
PRATO VEGETARIANO	Massa cotovelinhos salteada com cubos de seitan, cenoura, milho e feijão verde (1,3,4)										
DIETA Gastro	Massinha de pescada simples com cenoura, feijão verde e milho (1,3,4)										
SOBREMESA	Fruta da época										

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Creme de alho francês	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>66</td><td>66</td></tr><tr><td>230</td><td>256</td></tr></table>		V.E (Kcal)		Jl	EB1	66	66	230	256
V.E (Kcal)											
Jl	EB1										
66	66										
230	256										
PRATO	Chili estufado c/ arroz e salada mista (12) (carne de vaca, feijão, cenoura, pimento, tomate)										
PRATO VEGETARIANO	Chili vegan com salada mista (com arroz, soja, feijão, cenoura, tomate e pimento)										
DIETA Gastro	Bife de vitela grelhado com arroz cozido										
SOBREMESA	Fruta da época										

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Creme de cenoura com massinha (1,3)	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>66</td><td>66</td></tr><tr><td>230</td><td>256</td></tr></table>		V.E (Kcal)		Jl	EB1	66	66	230	256
V.E (Kcal)											
Jl	EB1										
66	66										
230	256										
PRATO	Lombinhos de peixe no forno com crosta de broa aromatizada e puré de batata c/salada mista (alface, cenoura e tomate) (1,4,7)										
PRATO VEGETARIANO	Tirinhas de tofu em crosta de boa aromatizada no forno com puré de batata e salada mista (1,6,7)										
DIETA Gastro	Pescada cozida e batata cozida (4)										
SOBREMESA	Mousse (3,7,12) ou 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/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 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, Amendoeiras⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, 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: Solicitamos que os estabelecimentos de ensino indiquem o nº de almoços no dia anterior até às 16H30M. Não se aceitam alterações de número de almoços no próprio dia.