

SEGUNDA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Couve coração de boi	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>JI</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)		JI	EB1	66	66	230	256
V.E (Kcal)										
JI	EB1									
66	66									
230	256									
PRATO	Bife de porco ao alinho com arroz de lentilhas e salada mista									
PRATO VEGETARIANO	Arroz de lentilhas com legumes e salada mista (1,6)									
DIETA Gastro	Bife de frango grelhado c/ arroz cozido									
SOBREMESA	Fruta da época									

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Espinafres	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>JI</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>66</td> <td>66</td> </tr> <tr> <td>260</td> <td>267</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		JI	EB1	66	66	260	267
V.E (Kcal)										
JI	EB1									
66	66									
260	267									
PRATO	Bacalhau com natas e salada mista (1,4,7)									
PRATO VEGETARIANO	Legumes com cogumelos, batata palha e natas de soja no forno c/ salada mista (6)									
DIETA Gastro	Bacalhau cozido com batata cozida (4)									
SOBREMESA	Fruta da época									

QUARTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Creme de legumes	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>JI</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>66</td> <td>66</td> </tr> <tr> <td>498</td> <td>522</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		JI	EB1	66	66	498	522
V.E (Kcal)										
JI	EB1									
66	66									
498	522									
PRATO	Feijoada estufada simples (carne vaca, porco, frango, couve, cenoura e feijão) c/ arroz									
PRATO VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (soja grossa aos cubos, couve, cogumelos, cenoura e feijão) c/ arroz									
DIETA Gastro	Bife de peru grelhado com arroz cozido									
SOBREMESA	Fruta da época									

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Nabiças	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>JI</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>66</td> <td>66</td> </tr> <tr> <td>325</td> <td>441</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		JI	EB1	66	66	325	441
V.E (Kcal)										
JI	EB1									
66	66									
325	441									
PRATO	Salada russa (atum, ervilha/feijão verde, cenoura, batata e ovo) (3,4)									
PRATO VEGETARIANO	Salada russa vegetariana (Ervilha, feijão verde, cenoura, batata)									
DIETA Gastro	Filetes de abrótea cozidos com batata cozida (4)									
SOBREMESA	Fruta da época									

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Grão com agrião	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>JI</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>66</td> <td>66</td> </tr> <tr> <td>120</td> <td>125</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		JI	EB1	66	66	120	125
V.E (Kcal)										
JI	EB1									
66	66									
120	125									
PRATO	Frango (pernas) assado ao alho, limão e alecrim, massa cozida com molho de tomate e salada mista (1,3)									
PRATO VEGETARIANO	Massada de soja e cogumelos com legumes e molho de tomate com salada mista (1)									
DIETA Gastro	Bife de frango grelhado com massa cozida (1,3)									
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/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, Amendoins⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremçoço¹³ 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.