

SEGUNDA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Nabiça	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>78</td><td>78</td></tr><tr><td>128</td><td>117</td></tr></table>		V.E (Kcal)		Jl	EB1	78	78	128	117
V.E (Kcal)											
Jl	EB1										
78	78										
128	117										
PRATO	Lombos de peixe (fogonero) estufados c/ arroz de cenoura e salada mista (4)										
PRATO VEGETARIANO	Legumes assados (curgete, beringela, allho, 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										

TERÇA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Creme de legumes	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>112</td><td>112</td></tr><tr><td>117</td><td>117</td></tr></table>		V.E (Kcal)		Jl	EB1	112	112	117	117
V.E (Kcal)											
Jl	EB1										
112	112										
117	117										
PRATO	Jardineira de aves estufada (batata, ervilha e/ou feijão verde, cenoura)										
PRATO VEGETARIANO	Jardineira vegetariana estufada (batata, ervilha e/ou feijão verde, soja grossa,cenoura) (6)										
DIETA Gastro	Bife de peru grelhado c/ batata cozida										
SOBREMESA	Fruta da época										

QUARTA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Sopa Primavera (ervilha, cenoura e feijão)	<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	Lasanha de atum c/ legumes (brócolos e cenoura) (1,3,4,7)*										
PRATO VEGETARIANO	Lasanha de legumes c/ cogumelos (1,3)										
DIETA Gastro	Massinha de peixe cozida simples (1,3,4)										
SOBREMESA	Fruta da época										

QUINTA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Feijão verde	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>Jl</th><th>EB1</th></tr><tr><td>39</td><td>39</td></tr><tr><td>180</td><td>139</td></tr></table>		V.E (Kcal)		Jl	EB1	39	39	180	139
V.E (Kcal)											
Jl	EB1										
39	39										
180	139										
PRATO	Rojõesinhos à portuguesa (cubos) estufados com arroz branco e salada mista										
PRATO VEGETARIANO	Cubinhos de soja estufada com arroz cozido e salada mista (1)										
DIETA Gastro	Bife peru grelhado com arroz cozido										
SOBREMESA	Fruta da época										

SEXTA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Caldo Verde	<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	Meia desfeita de paloco 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										

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, Amendoados⁵, 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.