

SEGUNDA-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>90</td><td>90</td></tr><tr><td>78</td><td>78</td></tr></table>		V.E (Kcal)		Jl	EB1	90	90	78	78
V.E (Kcal)											
Jl	EB1										
90	90										
78	78										
PRATO	Arroz à valenciana estufado (frango, porco, salsichas, ervilha, feijão verde, cenoura)(6,7,12)										
PRATO VEGETARIANO	Arroz à valenciana vegan (salsichas vegan , ervilha, feijão verde, cenoura)(6,12)										
DIETA Gastro	Bife peru grelhado com arroz branco										
SOBREMESA	Fruta da época										

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Creme de ervilhas	<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	Peixe (paloco) à Gomes de Sá estufado e salada mista (3,4)										
PRATO VEGETARIANO	Seitan assado polvilhado c/ amêndoa lascada c/batata e salada mista(1,8)										
DIETA Gastro	Peixe cozido e batatas cozidas (4)										
SOBREMESA	Fruta da época										

QUARTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Creme de brócolos	<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>338</td><td>525</td></tr></table>		V.E (Kcal)		Jl	EB1	66	66	338	525
V.E (Kcal)											
Jl	EB1										
66	66										
338	525										
PRATO	Esparguete à bolonhesa (carne picada mista) estufado e salada mista (1,3,12)										
PRATO VEGETARIANO	Bolonhesa de soja estufada e salada mista (1,6)										
DIETA Gastro	Bife grelhado com esparguete cozido (1,3)										
SOBREMESA	Fruta da época										

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Feijão encarnado com couve portuguesa	<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>290</td><td>342</td></tr></table>		V.E (Kcal)		Jl	EB1	66	66	290	342
V.E (Kcal)											
Jl	EB1										
66	66										
290	342										
PRATO	Maruca cozida lascada c/ batatas e legumes cozidos (couve flor e cenoura) (4)										
PRATO VEGETARIANO	Seitan c/ ervas aromáticas e batatas e legumes salteados (1)										
DIETA Gastro	Maruca cozida com batatas cozidas (4)										
SOBREMESA	Fruta da época										

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Juliana	<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	Pernas de frango no forno c/ arroz primavera (ervilha, milho e cenoura) e salada mista										
PRATO VEGETARIANO	Arroz de cenoura com legumes, cubinhos de tofu e salada mista (6)										
DIETA Gastro	Perna de frango simples com arroz e cenoura cozidos										
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, 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.