

JI, 1º, 2º, 3º CEB e
Secundário

1

SEGUNDA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Legumes (feijão verde e cenoura)	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr><tr><td>65</td><td>65</td></tr><tr><td>372</td><td>397</td></tr></table>		V.E (Kcal)		JI	EB1	65	65	372	397
V.E (Kcal)											
JI	EB1										
65	65										
372	397										
PRATO	Rancho estufado simples (Grão, massa, cubos de frango e carne de porco limpa, cenoura e couve) (1,3)										
PRATO VEGETARIANO	Rancho vegetariano (Grão, soja grossa, massa, cenoura e couve) (1,3)										
DIETA Gastro	Bife peru grelhado com massa cozida (1)										
SOBREMESA	Fruta da época										

TERÇA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Agrião	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr><tr><td>101</td><td>201</td></tr><tr><td>230</td><td>256</td></tr></table>		V.E (Kcal)		JI	EB1	101	201	230	256
V.E (Kcal)											
JI	EB1										
101	201										
230	256										
PRATO	Legumes à Brás (c/ ovo pasteurizado)										
PRATO VEGETARIANO	Legumes à brás (c/ creme de soja)										
DIETA Gastro	Peixe cozido com batata cozida (4)										
SOBREMESA	Fruta da época										

QUARTA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Canja com massinha (1,3)	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr><tr><td>100</td><td>100</td></tr><tr><td>142</td><td>125</td></tr></table>		V.E (Kcal)		JI	EB1	100	100	142	125
V.E (Kcal)											
JI	EB1										
100	100										
142	125										
SOPA VEGETARIANA	Creme de ervilhas										
PRATO	Arroz de aves estufado com salada mista										
PRATO VEGETARIANO	Arroz com soja estufada aromatizado com açafrão e salada mista (6)										
DIETA Gastro	Bife de peru grelhado com arroz branco										
SOBREMESA	Fruta da época										

QUINTA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Creme de feijão encarnado	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr><tr><td>66</td><td>66</td></tr><tr><td>498</td><td>522</td></tr></table>		V.E (Kcal)		JI	EB1	66	66	498	522
V.E (Kcal)											
JI	EB1										
66	66										
498	522										
PRATO	Cubinhos de peixe com massa estufada (tintureira, pescada e salmão) c/salada mista (1, 3,4)										
PRATO VEGETARIANO	Massada de lentilhas estufada com salada mista(1)										
DIETA Gastro	Massinha de pescada cozida simples (1,3)										
SOBREMESA	Fruta da época										

SEXTA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média									
SOPA	Creme de alface	<table><tr><th colspan="2">V.E (Kcal)</th></tr><tr><th>JI</th><th>EB1</th></tr><tr><td>78</td><td>78</td></tr><tr><td>87</td><td>99</td></tr></table>		V.E (Kcal)		JI	EB1	78	78	87	99
V.E (Kcal)											
JI	EB1										
78	78										
87	99										
PRATO	Almôndegas de aves estufadas com puré de batata e salada mista (1,3, 4,6,7,12)										
PRATO VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas estufadas com puré misto (batata e cenoura) e salada mista (1,3, 4,6,12)										
DIETA Gastro	Bife de frango grelhado com puré de batata (s/leite e ovo)										
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/accompanhamentos/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 FTS 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, Alpo⁹, 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 inofensivos.

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.