



SEGUNDA-FEIRA

Dia 13 de setembro

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Creme de legumes	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</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)		Jl	EB1	66	66	230	256
V.E (Kcal)										
Jl	EB1									
66	66									
230	256									
PRATO	Croquetes no forno com arroz de cenoura e salada mista (1,7)									
PRATO VEGETARIANO	Tofu no forno com arroz de cenoura 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	Couve coração de boi	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</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)		Jl	EB1	66	66	260	267
V.E (Kcal)										
Jl	EB1									
66	66									
260	267									
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 ervilhas	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</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)		Jl	EB1	66	66	498	522
V.E (Kcal)										
Jl	EB1									
66	66									
498	522									
PRATO	Bife de porco ao alho com massa cozida e salada mista (1,3)									
PRATO VEGETARIANO	Soja grossa e cogumelos ao alho com massa cozida e salada mista (1,3)									
DIETA Gastro	Bife de peru grelhado com massa cozida (1,3)									
SOBREMESA	Fruta da época									

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Grão	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</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)		Jl	EB1	66	66	325	441
V.E (Kcal)										
Jl	EB1									
66	66									
325	441									
PRATO	Arroz de atum 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									

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Nabiças	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</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)		Jl	EB1	66	66	120	125
V.E (Kcal)										
Jl	EB1									
66	66									
120	125									
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)									
DIETA Gastro	Bife de peru grelhado c/ batata cozida									
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, 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 inofensivas.

Nota: Sol citamos que os estabelecimentos de ensino indiquem o nº de almôços no dia anterior até às 16H30M. Não se aceitam alterações de número de almôços no próprio dia.

SEGUNDA-FEIRA

Semana 16 a 20 setembro

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Creme de abóbora	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</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)		Jl	EB1	66	66	230	256
V.E (Kcal)										
Jl	EB1									
66	66									
230	256									
PRATO	Massada de atum estufada com salada mista (1,3,4)									
PRATO VEGETARIANO	Massada de legumes estufada com lentilhas, cogumelos e salada mista (1)									
DIETA Gastro	Massinha de peixe (pescada) simples (1,3,4)									
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>Jl</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>66</td> <td>66</td> </tr> <tr> <td>305</td> <td>445</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		Jl	EB1	66	66	305	445
V.E (Kcal)										
Jl	EB1									
66	66									
305	445									
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									

QUARTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Feijão Verde	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</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)		Jl	EB1	66	66	325	441
V.E (Kcal)										
Jl	EB1									
66	66									
325	441									
PRATO	Salada de peixe cozido (pescada, feijão verde, ervilha, cenoura e batata) (3,4)									
PRATO VEGETARIANO	Salada vegetariana (ervilhas, feijão verde, cenoura e batata)									
DIETA Gastro	Pescada cozida com batata cozida (4)									
SOBREMESA	Gelatina (12) ou Fruta da época									

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Feijão Encarnado c/ couve portuguesa	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</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)		Jl	EB1	66	66	230	256
V.E (Kcal)										
Jl	EB1									
66	66									
230	256									
PRATO	Hambúrguer misto estufado c/ massa cozida e salada mista (1,3,12)									
PRATO VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano estufado com massa cozida e salada mista (1,6)									
DIETA Gastro	Bife de frango grelhado com massa cozida (1,3)									
SOBREMESA	Fruta da época									

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Creme de Couve lombardo	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>66</td> <td>66</td> </tr> <tr> <td>355</td> <td>469</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		Jl	EB1	66	66	355	469
V.E (Kcal)										
Jl	EB1									
66	66									
355	469									
PRATO	Barritas de peixe no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface e tomate (1,3,4,7)									
PRATO VEGETARIANO	Douradinhos vegan no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface e tomate (1,6)									
DIETA Gastro	Filete de pescada no forno simples com arroz cozido (4)									
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 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: Sollicitamos que os estabelecimentos de ensino indiquem o nº de almoços no dia a utilizar até às 16H30M. Não se aceitam alterações de número de almoços no próprio dia.



SEGUNDA-FEIRA:

Semana 23 a 27 setembro

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Legumes (feijão verde e cenoura)	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>65</td> <td>65</td> </tr> <tr> <td>372</td> <td>397</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		Jl	EB1	65	65	372	397
V.E (Kcal)										
Jl	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	Creme de feijão encarnado	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>101</td> <td>201</td> </tr> <tr> <td>230</td> <td>256</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		Jl	EB1	101	201	230	256
V.E (Kcal)										
Jl	EB1									
101	201									
230	256									
PRATO	Alho francês à Brás (c/ ovo pasteurizado) e salada mista (3)									
PRATO VEGETARIANO	Alho francês à brás (c/ creme de soja) e salada mista (6)									
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 border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>100</td> <td>100</td> </tr> <tr> <td>142</td> <td>125</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		Jl	EB1	100	100	142	125
V.E (Kcal)										
Jl	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	Agrião	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</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)		Jl	EB1	66	66	498	522
V.E (Kcal)										
Jl	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 border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>78</td> <td>78</td> </tr> <tr> <td>87</td> <td>99</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		Jl	EB1	78	78	87	99
V.E (Kcal)										
Jl	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 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



SEGUNDA-FEIRA:

Semana 30 a 4 outubro

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Creme de legumes	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>78</td> <td>78</td> </tr> <tr> <td>128</td> <td>117</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		Jl	EB1	78	78	128	117
V.E (Kcal)										
Jl	EB1									
78	78									
128	117									
PRATO	Lasanha de atum c/ legumes (brócolos e cenoura) (1,3,4,7)*									
PRATO VEGETARIANO	Lasanha vegetariana de soja c/ legumes (brócolos e cenoura) (1,3,6)									
DIETA Gastro	Massinha de peixe cozida simples (1,3,4)									
SOBREMESA	Fruta da época									

TERÇA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Feijão verde	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>112</td> <td>112</td> </tr> <tr> <td>117</td> <td>117</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		Jl	EB1	112	112	117	117
V.E (Kcal)										
Jl	EB1									
112	112									
117	117									
PRATO	Feijoada estufada simples (carne vaca, porco, frango, couve, cenoura e feijão) c/ arroz									
PRATO VEGETARIANO	Feijoada vegetariana (couve, cogumelos, cenoura e feijão) c/ arroz									
DIETA Gastro	Bife de frango grelhado com arroz cozido									
SOBREMESA	Fruta da época									

QUARTA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Nabiça	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</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)		Jl	EB1	66	66	230	256
V.E (Kcal)										
Jl	EB1									
66	66									
230	256									
PRATO	Meia desfeita de pescada 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									

QUINTA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Caldo verde	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</th> <th>EB1</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>39</td> <td>39</td> </tr> <tr> <td>180</td> <td>139</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		Jl	EB1	39	39	180	139
V.E (Kcal)										
Jl	EB1									
39	39									
180	139									
PRATO	Empadão de carne mista e salada mista (1,3,7,9,12)									
PRATO VEGETARIANO	Empadão de legumes com lentilhas e salada mista (s/leite e ovo)									
DIETA Gastro	Bife peru grelhado com puré de batata (s/leite e ovo)									
SOBREMESA	Fruta da época									

SEXTA-FEIRA:

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Sopa primavera (ervilha, cenoura e feijão verde)	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>Jl</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)		Jl	EB1	66	66	230	256
V.E (Kcal)										
Jl	EB1									
66	66									
230	256									
PRATO	Lombos de peixe (pescada) estufados c/ arroz de cenoura e salada mista (4)									
PRATO VEGETARIANO	Legumes assados (courgette, beringela, alho, 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									

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.

Vota: 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.