



SEGUNDA-FEIRA

Secundário

Semana 7 a 11 outubro

ALMOÇO		Declaração nutricional média	
SOPA	Creme de alho francês	V.E (Kcal)	
PRATO	Arroz à valenciana estufado (frango, porco, salsichas, ervilha, feijão verde, cenoura) (6,7,12)	Jl	EB1
PRATO VEGETARIANO	Arroz à valenciana vegan (salsichas vegan, ervilha, feijão verde, cenoura)(6,12)	90	90
DIETA Gastro	Bife peru grelhado com arroz branco	78	78
SOBREMESA	Fruta da época		

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média	
SOPA	Espinafres	V.E (Kcal)	
PRATO	Bacalhau com natas e salada mista (1,4,7)	Jl	EB1
PRATO VEGETARIANO	Legumes com cogumelos, batata palha e natas de soja no forno c/ salada mista (6)	66	66
DIETA Gastro	Bacalhau cozido com batata cozida (4)	230	256
SOBREMESA	Fruta da época		

QUARTA-FEIRA

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

QUINTA-FEIRA

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

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média	
SOPA	Juliana	V.E (Kcal)	
PRATO	Pernas de frango no forno c/ arroz de cenoura e salada mista	Jl	EB1
PRATO VEGETARIANO	Arroz de cenoura com legumes, cubinhos de tofu e salada mista (6)	66	66
DIETA Gastro	Perna de frango simples com arroz e cenoura cozidos	230	256
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 F.T.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, Pelxes⁴, Amendoads⁵, 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 inofensivos.

Nota: Sol os campos 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 14 a 18 outubro

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Grão com 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>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	Lombinhos de peixe no forno com crosta de broa aromatizada e puré de batata com salada mista (alface, cenoura e tomate) (1,4,7)									
PRATO VEGETARIANO	Tirinhas de tofu em crosta de broa aromatizada no forno com puré de batata (s/leite e ovo) e salada mista (1,6)									
DIETA Gastro	Filetes de abrótea cozidos com puré de batata (s/leite e ovo) (4)									
SOBREMESA	Fruta da época									

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Creme de 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>130</td> <td>133</td> </tr> </tbody> </table>	V.E (Kcal)		Jl	EB1	66	66	130	133
V.E (Kcal)										
Jl	EB1									
66	66									
130	133									
PRATO	Chili estufado c/ arroz e salada mista (12) (carne de vaca, feijão, cenoura, pimento, tomate)									
PRATO VEGETARIANO	Chili vegan com salada mista (com arroz, feijão, cenoura, tomate e pimento)									
DIETA Gastro	Bife de vitela grelhado com arroz cozido									
SOBREMESA	Fruta da época									

QUARTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Legumes (couve flor)	<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	Lasanha de legumes simples com peixe (pescada, couve, tomate, cebola, cenoura e pimento) e salada de alface (4,7)									
PRATO VEGETARIANO	Lasanha vegetariana estufada (c lentilhas, couve coração, alho francês, tomate, cebola, cenoura, pimento) e salada de alface									
DIETA Gastro	Massinha de peixe cozido simples (4)									
SOBREMESA	Fruta da época									

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Creme de alho francês	<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	Frango (pernas) assado ao alho, limão e alecrim, massa cozida com molho de tomate e salada mista (1,3)									
PRATO VEGETARIANO	Massada de grão 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									

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Creme de cenoura 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>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	Salada russa (atum, ervilha/feijão verde, cenoura, batata e ovo) (3,4)									
PRATO VEGETARIANO	Salada russa vegetariana (Ervilha, feijão verde, cenoura, batata)									
DIETA Gastro	Pescada cozida e batata cozida (4)									
SOBREMESA	Mousse (3,7,12) 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 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, 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