

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Grão com espinafres	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>J1</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)		J1	EB1	66	66	230	256
V.E (Kcal)										
J1	EB1									
66	66									
230	256									
PRATO	Lombinhos de peixe no forno com crosta de broa aromatizada e arroz de cenoura com salada mista (alface, cenoura e tomate) (1,4)									
PRATO VEGETARIANO	Tirinhas de tofu em crosta de broa aromatizada no forno com arroz de cenoura e salada mista (1,6)									
DIETA Gastro	Filetes de abrótea cozidos com batata cozida (4)									
SOBREMESA	Fruta da época									

TERÇA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Creme de nabica	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>J1</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)		J1	EB1	66	66	130	133
V.E (Kcal)										
J1	EB1									
66	66									
130	133									
PRATO	Frango (pernas) assado ao alho, limão e alecrim, massa cozida com molho de tomate e salada mista (1,3)									
PRATO VEGETARIANO	Massada de seitan e cogumelos 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									

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>J1</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)		J1	EB1	66	66	230	256
V.E (Kcal)										
J1	EB1									
66	66									
230	256									
PRATO	Empadão de peixe estufado (pescada e salmão) (pescada e salmão, cebola, alho, tomate, cenoura, batata) e salada mista (4,7)									
PRATO VEGETARIANO	Empadão vegan estufado com puré (s/leite e ovo) (tofu, cebola, alho, tomate, cenoura, batata) e salada mista (4)									
DIETA Gastro	Empadão de peixe simples com puré de batata (s/leite e ovo) (4)									
SOBREMESA	Mousse (3,7,12) ou 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>J1</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)		J1	EB1	66	66	230	256
V.E (Kcal)										
J1	EB1									
66	66									
230	256									
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, soja, feijão, cenoura, tomate e pimento)									
DIETA Gastro	Bife de vitela grelhado com arroz cozido									
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>J1</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)		J1	EB1	66	66	230	256
V.E (Kcal)										
J1	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	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, Amendoiros⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ 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 notifiquem no dia anterior até às 16H30M, caso de alterações de número de refeições ou tipos de.