



SEGUNDA-FEIRA

Semana 21 a 25 outubro

ALMOÇO		Declaração nutricional média								
SOPA	Creme de legumes	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">V.E (Kcal)</th> </tr> <tr> <th>JI</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)		JI	EB1	66	66	230	256
V.E (Kcal)										
JI	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>JI</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)		JI	EB1	66	66	260	267
V.E (Kcal)										
JI	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>JI</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)		JI	EB1	66	66	498	522
V.E (Kcal)										
JI	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>JI</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)		JI	EB1	66	66	325	441
V.E (Kcal)										
JI	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>JI</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)		JI	EB1	66	66	120	125
V.E (Kcal)										
JI	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 Capitações 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, Pelxes⁴, Amendoins⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremeço¹³ 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.