



SEGUNDA-FEIRA

Semana 28 a 31 outubro

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	Rojõezinhos 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: 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.