

## SEGUNDA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média	
SOPA	Creme de abóbora	V.E (Kcal)	
PRATO	Massada de atum estufada com salada mista (1,3,4)	J1	EB1
PRATO VEGETARIANO	Massada de legumes estufada com lentilhas, cogumelos e salada mista (1)	66	66
DIETA Gastro	Massinha de peixe (pescada) simples (1,3,4)	230	256
SOBREMESA	Fruta da época		

## TERÇA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média	
SOPA	Espinafres	V.E (Kcal)	
PRATO	Rojões à portuguesa (cubos) estufados com arroz branco e salada mista	J1	EB1
PRATO VEGETARIANO	Cubinhos de soja estufada com arroz cozido e salada mista (1)	66	66
DIETA Gastro	Bife peru grelhado com arroz cozido	305	445
SOBREMESA	Fruta da época		

## QUARTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média	
SOPA	Feijão Verde	V.E (Kcal)	
PRATO	Salada de peixe cozido (pescada, feijão verde, ervilha, cenoura e batata) (3,4)	J1	EB1
PRATO VEGETARIANO	Salada vegetariana (ervilhas, feijão verde, cenoura e batata)	66	66
DIETA Gastro	Pescada cozida com batata cozida (4)	325	441
SOBREMESA	Gelatina (12) ou Fruta da época		

## QUINTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média	
SOPA	Feijão Encarnado c/ couve portuguesa	V.E (Kcal)	
PRATO	Hambúrguer misto estufado c/ massa cozida e salada mista (1,3,12)	J1	EB1
PRATO VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano estufado com massa cozida e salada mista (1,6)	66	66
DIETA Gastro	Bife de frango grelhado com massa cozida (1,3)	230	256
SOBREMESA	Fruta da época		

## SEXTA-FEIRA

ALMOÇO		Declaração nutricional média	
SOPA	Creme de Couve lombardo	V.E (Kcal)	
PRATO	Barritas de peixe no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface e tomate (1,3,4,7)	J1	EB1
PRATO VEGETARIANO	Douradinhos vegan no forno c/ arroz de cenoura e salada de alface e tomate (1,6)	66	66
DIETA Gastro	Filete de pescada no forno simples com arroz cozido (4)	355	469
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 glúten<sup>1</sup>, Crustáceos<sup>2</sup>, Ovos<sup>3</sup>, Peixes<sup>4</sup>, Amendoins<sup>5</sup>, Soja<sup>6</sup>, Leite<sup>7</sup>, Frutos de casca rija<sup>8</sup>, Alpo<sup>9</sup>, Mostarda<sup>10</sup>, Sementes de sésamo<sup>11</sup>, Dióxido de enxofre e sulfitos<sup>12</sup>, Tremço<sup>13</sup> ou Moluscos<sup>14</sup>. 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:** Se estabelecer o dia de mês o horário em que a refeição no dia anterior até às 16H30M. Não se aceitar a refeição do dia.