

**SEGUNDA-FEIRA:**

ALMOÇO		Lanche
SOPA	Legumes (feijão verde e cenoura)	Leite Branco ou chocolate (1,7,6) Pão com manteiga (1,7)
PRATO	Rancho estufado simples (Grão, massa, frango, cenoura e couve) (1,3)	
PRATO VEGETARIANO	Rancho vegetariano (Grão, massa, soja grossa, cenoura e couve) (1,3)	
DIETA Gastro	Bife peru grelhado com massa cozida (1,3)	
SOBREMESA	Fruta da época	

**TERÇA-FEIRA:**

ALMOÇO		Lanche
SOPA	Creme de feijão encarnado	logurte (7) Pão com queijo (1,3,7), ou manteiga (1,7)
PRATO	Alho francês à Brás (c/ ovo pasteurizado) e salada mista (3) (*2)	
PRATO VEGETARIANO	Alho francês à brás (c/ creme de soja) e salada mista (6)	
DIETA Gastro	Bacalhau/pescada cozido com batata cozida (4)	
SOBREMESA	Fruta da época	

**QUARTA-FEIRA:**

ALMOÇO		Lanche
SOPA	Canja com massinha (1,3)	Papa (casa) Cereais (1,6,7,8)
SOPA VEGETARIANA	Creme de ervilhas	
PRATO	Arroz de aves estufado com salada mista	
PRATO VEGETARIANO	Arroz com soja estufada aromatizado com açafrão e salada mista (6)	
DIETA Gastro	Bife de peru grelhado com arroz branco	
SOBREMESA	Fruta da época	

**QUINTA-FEIRA:**

ALMOÇO		Lanche
SOPA	Agrião	Leite Branco ou chocolate (1,7,6) Pão c/ fiambre (1,3,6,7,11,12) OU manteiga (1,7)
PRATO	Massinha de peixe estufada (legumes, tintureira, pescada e salmão) (1, 3,4)	
PRATO VEGETARIANO	Massada de lentilhas estufada com salada mista(1)	
DIETA Gastro	Massinha de pescada cozida simples (1,3,4)	
SOBREMESA	Fruta da época	

**SEXTA-FEIRA:**

ALMOÇO		Lanche
SOPA	Creme de alface	logurte (7) Pão com manteiga (1,7)
PRATO	Almôndegas de aves estufadas com puré misto (batata e cenoura) e salada mista (1,3, 4,6,7,12)	
PRATO VEGETARIANO	Almôndegas vegetarianas estufadas com puré misto (batata e cenoura) e salada mista (1,3, 4,6,12)	
DIETA Gastro	Bife de frango grelhado com puré de batata (s/leite e ovo)	
SOBREMESA	Fruta da época	

**Observações:** Nos lanches e aquisição dos produtos, será dada preferência, sempre que possível, aos produtos de maior qualidade, evitando os mais processados e com teores de gordura e açúcares em excesso. As sobremesas doces não se aplicam para a creche sendo fornecido apenas fruta da época.

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas. (\*) opção de pescada para a creche (\*2) opção de dieta para a creche.

- 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.

- (\*) Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten<sup>1</sup>, Crustáceos<sup>2</sup>, Ovos<sup>3</sup>, Peixes<sup>4</sup>, Amendoinhos<sup>5</sup>, Soja<sup>6</sup>, Leite<sup>7</sup>, Frutos de casca rija<sup>8</sup>, Aipo<sup>9</sup>, Mostarda<sup>10</sup>, Sementes de sésamo<sup>11</sup>, Dióxido de enxofre e sulfitos<sup>12</sup>, Tremoço<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.

**SEGUNDA-FEIRA:**

ALMOÇO		Lanche
<b>SOPA</b>	Creme de legumes	Leite Branco ou chocolate (1,7,6) Pão com manteiga (1,7)
<b>PRATO</b>	Lasanha de atum c/ legumes (1,3,4,7)*	
<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Lasanha vegetariana de soja c/ legumes (1,3,6)	
<b>DIETA Gastro</b>	Massinha de peixe cozida simples (1,3,4)	
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	

**TERÇA-FEIRA:**

ALMOÇO		Lanche
<b>SOPA</b>	Feijão verde	logurte (7) Pão com queijo (1,3,7), ou manteiga (1,7)
<b>PRATO</b>	Feijoada estufada simples (carne vaca, porco, frango, couve, cenoura e feijão) c/ arroz	
<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Feijoada vegetariana (couve, cogumelos, cenoura e feijão) c/ arroz	
<b>DIETA Gastro</b>	Bife de frango grelhado com arroz cozido	
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	

**QUARTA-FEIRA:**

ALMOÇO		Lanche
<b>SOPA</b>	Nabiça	Papa (casa) Cereais (1,6,7,8)
<b>PRATO</b>	Meia desfeita de pescada com grão e ovo cozido acompanhado por cenoura e brócolos cozidos (3,4)	
<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Salada de batata, grão, cenoura e brócolos cozidos	
<b>DIETA Gastro</b>	Pescada cozida e batata cozida (4)	
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	

**QUINTA-FEIRA:**

ALMOÇO		Lanche
<b>SOPA</b>	Caldo verde	Leite Branco ou chocolate (1,7,6) Pão c/ fiambre (1,3,6,7,11,12) OU manteiga (1,7)
<b>PRATO</b>	Empadão de carne mista e salada mista (1,3,7,9,12)	
<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Empadão de legumes com lentilhas e salada mista (s/leite e ovo)	
<b>DIETA Gastro</b>	Bife peru grelhado com puré de batata (s/leite e ovo)	
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	

**SEXTA-FEIRA:**

ALMOÇO		Lanche
<b>SOPA</b>	Sopa primavera (ervilha, cenoura e feijão verde)	logurte (7) Pão com manteiga (1,7)
<b>PRATO</b>	Lombos de peixe (pescada) estufados c/ arroz de cenoura e salada mista (4)	
<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Legumes assados (curgete, beringela, alho, tomate) com rodelas de salsicha vegan, arroz de cenoura e salada mista	
<b>DIETA Gastro</b>	Filetes de peixe grelhados com arroz cozido (4)	
<b>SOBREMESA</b>	Mousse (3,7,12)/ Pudim (7) ou Fruta da época	

**Observações:** Nos lanches e aquisição dos produtos, será dada preferência, sempre que possível, aos produtos de maior qualidade, evitando os mais processados e com teores de gordura e açúcares em excesso. As sobremesas doces não se aplicam para a creche sendo fornecido apenas fruta da época.

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas. (\*) opção de pescada para a creche (\*2) opção de dieta para a creche.

- 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.

- (\*) 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>, Aipo<sup>9</sup>, Mostarda<sup>10</sup>, Sementes de sésamo<sup>11</sup>, Dióxido de enxofre e sulfitos<sup>12</sup>, Tremoço<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.

## SEGUNDA-FEIRA

ALMOÇO		LANCHE
SOPA	Creme de alho francês	Leite Branco ou chocolate (1,7,6) Pão com manteiga (1,7)
PRATO	Arroz à valenciana estufado (frango, salsichas, ervilha, cenoura)(6,7,12)	
PRATO VEGETARIANO	Arroz à valenciana vegan (salsichas vegan, ervilha, cenoura)(6,12)	
DIETA Gastro	Bife peru grelhado com arroz branco	
SOBREMESA	Fruta da época	

## TERÇA-FEIRA

ALMOÇO		LANCHE
SOPA	Espinafres	Iogurte (7) Pão com queijo (1,3,7), ou manteiga (1,7)
PRATO	Bacalhau com natas e salada mista (1,4,7)	
PRATO VEGETARIANO	Legumes com cogumelos, batata palha e natas de soja no forno c/ salada mista (6)	
DIETA Gastro	Bacalhau/Pampo em papelote simples com batata cozida (4)	
SOBREMESA	Fruta da época	

## QUARTA-FEIRA

ALMOÇO		LANCHE
SOPA	Creme de brócolos	Papa (casa) Cereais (1,6,7,8)
PRATO	Esparguete à bolonhesa estufado e salada mista (1,3)	
PRATO VEGETARIANO	Bolonhesa de soja estufada e salada mista (1,6)	
DIETA Gastro	Bife grelhado com esparguete cozido (1,3)	
SOBREMESA	Fruta da época	

## QUINTA-FEIRA

ALMOÇO		LANCHE
SOPA	Feijão encarnado com couve portuguesa	Leite Branco ou chocolate (1,7,6) Pão c/ fiambre(1,3,6,7,11,12) ou manteiga (1,7)
PRATO	Maruca cozida c/ batatas e legumes cozidos (couve flor e cenoura) (4)	
PRATO VEGETARIANO	Seitan assado c/ ervas aromáticas e batatas e legumes cozidos (1)	
DIETA Gastro	Maruca cozida com batatas cozidas (4)	
SOBREMESA	Fruta da época	

## SEXTA-FEIRA

ALMOÇO		LANCHE
SOPA	Juliana	Iogurte (7) Pão com manteiga (1,7)
PRATO	Pernas de frango no forno c/ arroz de cenoura e salada mista	
PRATO VEGETARIANO	Arroz de cenoura com legumes, cubinhos de tofu e salada mista (6,8)	
DIETA Gastro	Perna de frango simples com arroz e cenoura cozidos	
SOBREMESA	Fruta da época	

**Observações:** Nos lanches e aquisição dos produtos, será dada preferência, sempre que possível, aos produtos de maior qualidade, evitando os mais processados e com teores de gordura e açúcares em excesso. As sobremesas doces não se aplicam para a creche sendo fornecido apenas fruta da época.

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas. (\*) opção de pescada para a creche (\*2) opção de dieta para a creche.

- 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.

- (\*) 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>, Aipo<sup>9</sup>, Mostarda<sup>10</sup>, Sementes de sésamo<sup>11</sup>, Dióxido de enxofre e sulfitos<sup>12</sup>, Tremoço<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.

**SEGUNDA-FEIRA**

ALMOÇO		LANCHE
<b>SOPA</b>	Legumes	Leite Branco ou chocolate (1,7,6) Pão com manteiga (1,7)
<b>PRATO</b>	Lombinhos de peixe no forno com crosta de broa aromatizada e puré de batata com salada mista (alface, cenoura e tomate) (1,4,7)	
<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Tirinhas de tofu em crosta de boa aromatizada no forno com puré de batata (s/leite e ovo) e salada mista (1,6)	
<b>DIETA Gastro</b>	Filetes de abrótea cozidos com puré de batata (s/leite e ovo) (4)	
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	

**TERÇA-FEIRA**

ALMOÇO		LANCHE
<b>SOPA</b>	Creme de nabiça	logurte (7) Pão com queijo (1,3,7), ou manteiga (1,7)
<b>PRATO</b>	Chili estufado c/ arroz e salada mista (carne de vaca, feijão, cenoura, pimento, tomate)	
<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Chili vegan com salada mista (com arroz, feijão, cenoura, tomate e pimento)	
<b>DIETA Gastro</b>	Bife de vitela grelhado com arroz cozido	
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	

**QUARTA-FEIRA**

ALMOÇO		LANCHE
<b>SOPA</b>	Grão com espinafres	Papa (casa) Cereais (1,6,7,8)
<b>PRATO</b>	Lasanha de legumes simples com peixe (pescada, couve, tomate, cebola, cenoura e pimento) e salada mista (4,7)	
<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Lasanha vegetariana estufada (c lentilhas, couve coração, tomate, cebola, cenoura, pimento)	
<b>DIETA Gastro</b>	Massinha de peixe cozida simples (4)	
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	

**QUINTA-FEIRA**

ALMOÇO		LANCHE
<b>SOPA</b>	Creme de alho francês	Leite Branco ou chocolate (1,7,6) Pão c/ fiambre (1,3,6,7,11,12) OU manteiga (1,7)
<b>PRATO</b>	Frango (pernas) assado ao alho, limão e alecrim, massa cozida com molho de tomate e salada mista (1,3)	
<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Massada de grão com legumes e molho de tomate com salada mista (1)	
<b>DIETA Gastro</b>	Bife de frango grelhado com massa cozida (1,3)	
<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época	

**SEXTA-FEIRA**

ALMOÇO		LANCHE
<b>SOPA</b>	Creme de cenoura com massinha (1,3)	logurte (7) Pão com manteiga (1,7)
<b>PRATO</b>	Salada russa (atum, ervilha/feijão verde, cenoura, batata e ovo) (3,4)	
<b>PRATO VEGETARIANO</b>	Salada russa vegetariana (Ervilha, feijão verde, cenoura, batata)	
<b>DIETA Gastro</b>	Pescada cozida e batata cozida (4)	
<b>SOBREMESA</b>	Mousse (3,7,12)/ Pudim (7) ou Fruta da época	

**Observações:** Nos lanches e aquisição dos produtos, será dada preferência, sempre que possível, aos produtos de maior qualidade, evitando os mais processados e com teores de gordura e açúcares em excesso. As sobremesas doces não se aplicam para a creche sendo fornecido apenas fruta da época.

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas. (\*) opção de pescada para a creche (\*2) opção de dieta para a creche.

- 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.

- (\*) 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>, Aipo<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.

**SEGUNDA-FEIRA**

ALMOÇO		LANCHE
SOPA	Creme de legumes	Leite Branco ou chocolate (1,7,6) Pão com manteiga (1,7)
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		LANCHE
SOPA	Couve coração de boi	Iogurte (7) Pão com queijo (1,3,7), ou manteiga (1,7)
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		LANCHE
SOPA	Creme de ervilhas	Papa (casa) Cereais (1,6,7,8)
PRATO	Bife de frango 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		LANCHE
SOPA	Grão com agrião	Leite Branco ou chocolate (1,7,6) Pão c/ fiambre (1,3,6,7,11,12) OU manteiga (1,7)
PRATO	Arroz de atum estufado com ovo mexido e salada mista (3,4)	
PRATO VEGETARIANO	Pataniscas de feijão verde e cenoura "caseiras" (bebida de soja) c/ arroz branco e salada mista (1)	
DIETA Gastro	Arroz de peixe cozido simples (4)	
SOBREMESA	Fruta da época	

**SEXTA-FEIRA**

ALMOÇO		LANCHE
SOPA	Nabiças	Iogurte (7) Pão com manteiga (1,7)
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:** Nos lanches e aquisição dos produtos, será dada preferência, sempre que possível, aos produtos de maior qualidade, evitando os mais processados e com teores de gordura e açúcares em excesso. As sobremesas doces não se aplicam para a creche sendo fornecido apenas fruta da época.

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas. (\*) opção de pescada para a creche (\*2) opção de dieta para a creche.

- 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.

- (\*) 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>, Aipo<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.

SEGUNDA-FEIRA

Creche e pré-escolar

ALMOÇO		LANCHE
SOPA	Creme de abóbora	Leite Branco ou chocolate (1,7,6) Pão com manteiga (1,7)
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		LANCHE
SOPA	Espinafres	Iogurte (7) Pão com queijo (1,3,7), ou manteiga (1,7)
PRATO	Bifinhos de frango ao alho estufados com arroz branco e salada mista	
PRATO INVERNO	Cozido à Portuguesa das crianças simples (frango, vaca, batata/arroz, couve e cenoura)	
PRATO VEGETARIANO	Cubinhos de soja estufada com arroz cozido e salada mista (1)	
DIETA Gastro	Bife frango grelhado com arroz cozido	
SOBREMESA	Fruta da época	

QUARTA-FEIRA

ALMOÇO		LANCHE
SOPA	Feijão Verde	Papa (casa) Cereais (1,6,7,8)
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 (4)	
SOBREMESA	Gelatina (12) ou Fruta da época	

QUINTA-FEIRA

ALMOÇO		LANCHE
SOPA	Feijão Encarnado c/ couve portuguesa	Leite Branco ou chocolate (1,7,6) Pão c/ fiambre (1,3,6,7,11,12) OU manteiga (1,7)
PRATO	Hambúrguer de vaca "caseiro" estufado c/ massa cozida e salada mista (1,3)	
PRATO VEGETARIANO	Hambúrguer vegetariano estufado com massa cozida e salada mista (1,6)	
DIETA Gastro	Bife de peru grelhado com massa cozida (1,3)	
SOBREMESA	Fruta da época	

SEXTA-FEIRA

ALMOÇO		LANCHE
SOPA	Creme de Couve lombardo	Iogurte (7) Pão com manteiga (1,7)
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:** Nos lanches e aquisição dos produtos, será dada preferência, sempre que possível, aos produtos de maior qualidade, evitando os mais processados e com teores de gordura e açúcares em excesso. As sobremesas doces não se aplicam para a creche sendo fornecido apenas fruta da época.

- A ementa pode sofrer alterações pontuais, e sofrer prescrições médicas. (\*) opção de pescada para a creche (\*2) opção de dieta para a creche.

- 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.

- (\*) 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>, Aipo<sup>9</sup>, Mostarda<sup>10</sup>, Sementes de sésamo<sup>11</sup>, Dióxido de enxofre e sulfitos<sup>12</sup>, Tremoço<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.