







EMENTA

	5 - Semana de 30 - 09 - 2024 a 04 - 10 - 2024		
P-V	Almoço		Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de grão com tronchuda</i></p> <p>Geral: Bolonhesa de novilho (novilho picado estufada em tomate) com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com massa esparguete e cenoura cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>		
3ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p>Geral: Salada russa com atum e ovo (batata, ervilhas e cenoura) ●</p> <p>Dieta: Pescada estufada ao natural com batata e ervilhas cozidas ●</p> <p>Fruta da época / iogurte</p>		
4ª Feira	<p><i>Sopa de brócolos</i></p> <p>Geral: Bife de peru estufado em molho grosso de tomate e pimento, massa macarrão cozida e salada de alface e cenoura raspada ●</p> <p>Dieta: Bife de peru estufado ao natural com massa macarrão e cenoura cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>		
5ª Feira	<p><i>Sopa de couve coração</i></p> <p>Geral: Lombinhos de pescada assados com arroz de tomate e salada de couve coração salteado ●</p> <p>Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e couve coração cozido ●</p> <p>Fruta da época</p>		
6ª Feira	<p><i>Sopa de tronchuda</i></p> <p>Geral: Frango à Brás (frango esfiado, cebola, batata frita envolvidos em ovo) com salada de tomate e cenoura raspada</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com estufado de batata e feijão-verde ●</p> <p>Fruta da época</p>		

Regulamento (EU)

	Glúten		Crustáceos		Ovo		Peixe		Amendoins
	Soja		Leite		Frutos de casca rija		Aipo		Mostarda
	Sementes de sésamo		Dióxido de enxofre e sulfitos		Tremoço		Moluscos		

Nº1169/2011:

Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.

● Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.

● Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS7DGE72013 e DGE/DGS/ON/2018.

Prevê-se alteração à **ementa** por motivos religiosos, festividades, donativos, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.