



## EMENTA

Semana 2- 11/07 a 15/07		
P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Creme de cenoura</i></p> <p><b>Geral:</b> Chilli de carne (vitela picada estufada em tomate e feijão-vermelho) com arroz branco e salada de alface e couve-roxa ●</p> <p><b>Dieta:</b> Vitela estufada em cru com arroz branco e penca cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de alho francês</i></p> <p><b>Geral/Dieta:</b> Lombinhos de pescada assados com batata assada e salteado de cenoura e couve coração ●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p><i>Sopa de brócolos</i></p> <p><b>Geral:</b> Bife de peru estufado em molho grosso de tomate e pimento, massa esparguete cozida e salada de alface e cenoura raspada ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de peru estufado ao natural com massa esparguete e cenoura cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Sopa de feijão-branco e repolho</i></p> <p><b>Geral/Dieta:</b> Arroz fresco de tamboril cenoura e couve coração ●</p> <p>Fruta da época / logurte</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de tronchuda</i></p> <p><b>Geral:</b> Frango à Brás (frango esfiado, cebola, batata frita envolvidos em ovo) com salada de tomate e cenoura raspada ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com estufado de batata e feijão-verde ●</p> <p>Fruta da época</p>	

### Regulamento (EU) N°1169/2011:

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

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 n°3/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.