





EMENTA

| Semana de 26/12 a 30/12 | | |
|-------------------------|---|---|
| P-V | Almoço | Alergénios |
| 2ª Feira | ENCERRADO | |
| 3ª Feira | <p><i>Sopa de nabiças</i></p> <p>Geral: Crocantes de paloco no forno com arroz fresco de feijão catarino e salada de tomate ●</p> <p>Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e feijão-verde ●</p> <p>Fruta da época</p> |  |
| 4ª Feira | <p><i>Sopa de feijão-verde</i></p> <p>Geral: Strogonoff de frango e cogumelos salteado com massa esparguete cozida e salada de tomate e cenoura raspada ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com massa esparguete e cenouras cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p> |  |
| 5ª Feira | <p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p>Geral: Sardinha petinga frita com arroz fresco de cenoura e couve coração ●</p> <p>Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e couve coração cozido ●</p> <p>Fruta da época/Gelatina</p> |  |
| 6ª Feira | ENCERRADO | |

Regulamento (EU) N°1169/2011:

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

- 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.