

EMENTA

	3 - Semana de 19 - 10 - 2026 a 23 - 10 - 2026	Alergénios
2ª Feira	<i>Sopa de brócolos</i> Geral: Jardineira de vitela (batata, cenoura e feijão-verde) com salada de tomate ● Dieta: Vitela estufada em cru com cenoura, feijão verde e batata cozida ● Vegetariano: Jardineira de legumes (batata, cenoura, cebola e curgete) com salada de tomate ● Fruta da época	
3ª Feira	<i>Sopa de couve lombarda</i> Geral: Salada de feijão-frade com atum, ovo picado, arroz branco e salada de alface e couve-roxa ● Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ● Vegetariano: Salada de feijão-frade e ovo cozido com arroz branco e salada de alface e couve-roxa ● Fruta da época / Mousse de chocolate	
4ª Feira	<i>Sopa de grão com tronchuda</i> Geral: Coxinhas de frango no forno com massa macarrão e brócolos cozidos ● Dieta: Bife de frango grelhado com massa macarrão e brócolos cozidos ● Vegetariano: Soja estufada em tomate com massa macarrão e brócolos cozidos ● Fruta da época	
5ª Feira	<i>Canja</i> Geral: Lombinhos de pescada assados com batata salteada e salteado de cenoura e couve coração ● Dieta: Pescada cozida ao natural com batata cozida e salteado com cenoura e couve coração ● Vegetariano: Salteado de legumes (cebola, curgete, cenoura, cogumelos e feijão verde) com batata cozida ● Fruta da época	
6ª Feira	<i>Creme de abóbora</i> Geral: Fêveras de porco grelhadas com arroz fresco de feijão catarino e salada de cenoura raspada ● Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozidas ● Vegetariano: Estufado de feijão catarino e cogumelos com arroz fresco e salada de cenoura raspada ● Fruta da época	

Regulamento
Nº1169/2011:

(EU)

	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/DSEAS7DGE72013 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.