

EMENTA

4 - Semana de 26 – 01 - 2026 a 30 – 01 - 2026		
O-I	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Crepe de cenoura</i></p> <p>Geral: Feijoada à trasmontana (vitela, porco, cenoura, feijão vermelho e couve penca) com arroz seco ●</p> <p>Dieta: Vitela estufada em cru com arroz branco e penca cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p>Geral: Filete de pescada panado no forno com salada russa (ervilhas, batata e cenoura) ●</p> <p>Dieta: Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p><i>Crepe de abóbora</i></p> <p>Geral: Fêveras de porco grelhadas com arroz fresco de tomate com brócolos cozidos ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Sopa de alho francês</i></p> <p>Geral: Massada de atum (atum estufado em molho grosso de cenoura e tomate) com salada de alface ●</p> <p>Dieta: Pescada estufada com massa e cenoura cozidas ●</p> <p>Fruta da época / Gelatina</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de grão com tronchuda</i></p> <p>Geral: Coxinhas de frango estufado com arroz seco e couve coração ●</p> <p>Dieta: Bife de frango estufado ao natural com arroz e couve coração cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p>	

Regulamento (EU) N°1169/2011:

	Glúten		Soja		Ovo		Peixe		Amendoins
	Sementes de sésamo		Leite		Frutos de casca rija		Aipo		Mostarda
	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 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.