







EMENTA

| Semana de 14/11 a 18/11 | | |
|-------------------------|--|---|
| O-I | Almoço | Alergénios |
| 2ª Feira | <p><i>Sopa de couve penca</i></p> <p>Geral: Rancho (massa cotovelo, vitela, frango, grão de bico, cenoura e couve penca) ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com massa cotovelo e couve 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>Creme de abóbora</i></p> <p>Geral: Fêveras de porco grelhadas com arroz fresco de feijão catarino e salada de cenoura raspada ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozidas</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 brócolos cozidos ●</p> <p>Dieta: Pescada estufada em cenoura com massa e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p> |  |
| 6ª Feira | <p><i>Sopa de grão com tronchuda</i></p> <p>Geral/ Dieta: Coxinhas de frango estufado com arroz fresco de cenoura e couve coração ●</p> <p>Fruta da época</p> |  |

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.