

Semana 4 – Semana de 16/05 a 20/05		
P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de couve-flor</i></p> <p>Geral: Douradinhos de pescada no forno com arroz fresco de feijão catarino e salada de pepino ●</p> <p>Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e feijão-verde ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de brócolos</i></p> <p>Geral: Almôndegas de novilho estufadas em cenoura, tomate e ervilha com massa macarrão cozida e salada de alface ●</p> <p>Dieta: Novilho estufado em cru com cenoura, feijão verde e massa macarrão ●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p><i>Sopa de lentilhas e couve penca</i></p> <p>Geral/Dieta: Lombinhos de pescada assados com batata assada e salteado de cenoura e couve coração ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Crema de cenoura</i></p> <p>Geral: Arroz de aves (pato e frango desfiados, s/ enchidos) com pimento e salada de alface e couve-roxa ●</p> <p>Dieta: Arroz de frango desfiado com couve penca ●</p> <p>Fruta da época / Mousse de chocolate</p>	
6ª 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>	

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 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.

Revisão técnica: 27/08/2021 A Nutricionista, Margarida Pimentel 2442N