







## EMENTA

Semana de 06/03/2023 a 10/03/2023		
P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de nabijas</i></p> <p><b>Geral:</b> Lombo de porco assado com massa espiral e brócolos salteados ●●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa espiral e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de couve lombarda</i></p> <p><b>Geral:</b> Empadão de arroz de atum com salada de alface e cenoura raspada ●●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada estufada ao natural com arroz branco e couve coração cozida ●●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p><i>Sopa de grão com tronchuda</i></p> <p><b>Geral:</b> Coxinhas de frango no forno com massa macarrão e brócolos cozidos ●●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa macarrão e brócolos cozidos ●●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Creme de cenoura</i></p> <p><b>Geral:</b> Arroz de aves (pato e frango desfiados, s/ enchidos) com pimento e salada de alface e couve-roxa ●●</p> <p><b>Dieta:</b> Arroz de frango desfiado com couve penca ●●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de alho francês</i></p> <p><b>Geral:</b> Lombrinhos de pescada assados com batata salteada e salteado de cenoura e couve coração ●●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada cozida ao natural com batata e salteado de cenoura com couve coração ●●</p> <p>Fruta da época / Mousse de chocolate</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.