



EMENTA

| 4 - Semana de 16 – 12 – 2024 a 20 – 12 - 2024 | | |
|---|--|------------|
| P - V | Almoço | Alergénios |
| 2ª Feira | <p><i>Sopa de Feijão-verde</i></p> <p>Geral: Bife de peru grelhado com massa esparguete cozida e salada de tomate e cenoura raspada ●</p> <p>Dieta: Bife de peru grelhado com massa esparguete e cenoura cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p> | |
| 3ª Feira | <p><i>Sopa de couve lombarda</i></p> <p>Geral: Salmão grelhado com arroz fresco de tomate e brócolos cozidos ●</p> <p>Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p> | |
| 4ª Feira | <p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p>Geral: Lombo de porco assado com batata assada e salada de alface e couve roxa ●</p> <p>Dieta: Bife de peru grelhado com batata e cenoura cozida ●</p> <p>Fruta da época</p> | |
| 5ª 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 tomate ●</p> <p>Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e feijão-verde ●</p> <p>Fruta da época</p> | |
| 6ª Feira | <p><i>Sopa de couve penca</i></p> <p>Geral: Bifinhos de frango grelhado com massa espiral, ervilhas e cenoura raspada ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com massa espiral e cenoura cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p> | |

Regulamento (EU)

Nº1169/2011:

| | | | | | | | | | |
|--|--------------------|--|-------------------------------|--|----------------------|--|----------|--|-----------|
| | 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.