

Semana 6		
O-I	Almoço	Alergénios
2ª Feira	Sopa de couve-flor Geral/Dieta: Arroz fresco de pescada, cenoura e couve coração ● Fruta da época	
3ª Feira	<i>Sopa de brócolos</i> Geral: Fêveras porco grelhadas com cogumelos, massa espiral cozida e salada de alface e tomate ● Dieta: Bife de peru grelhado com massa espiral e cenoura cozidas ● Fruta da época	
4ª Feira	<i>Sopa de branco e repolho</i> Geral: Tintureira assada no forno com arroz de tomate e pimento e salada de alface ● Dieta: Pescada grelhada com arroz seco e brócolos cozidos ● Fruta da época	
5ª Feira	<i>Creme de cenoura</i> Geral: Feijoada à trasmontana (vitela, porco, cenoura, feijão vermelho e couve penca) com arroz seco ● Dieta: Vitela estufada em cru com arroz branco e penca cozida ● Fruta da época	
6ª Feira	<i>Sopa de alho francês</i> Geral: Batatas douradas (batata frita e ovo) com bife de frango grelhado e salsicha com salada de tomate e cenoura raspada ● Dieta: Bife de frango grelhado com estufado de batata e feijão-verde ● Fruta da época / Gelado	

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		Tremço		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/DSEEA57DGE72013 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: 05/01/2022 A Nutricionista, Margarida Pimentel 2442N