












## EMENTA

4 - Semana de 09 – 03 - 2026 a 13 – 03 - 2026		
O-I	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Creme de cenoura</i></p> <p><b>Geral:</b> Feijoada à trasmontana (vitela, porco, cenoura, feijão vermelho e couve penca) com arroz seco ●</p> <p><b>Dieta:</b> Vitela estufada em cru com arroz branco e penca cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p><b>Geral:</b> Filete de pescada panado no forno com salada russa (ervilhas, batata e cenoura) ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p><i>Creme de abóbora</i></p> <p><b>Geral:</b> Fêveras de porco grelhadas com arroz fresco de tomate com brócolos cozidos ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Sopa de tranchuda</i></p> <p><b>Geral:</b> Frango à Brás (frango esfiado, cebola, batata frita envolvidos em ovo) com salada de tomate e cenoura raspada ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com estufado de batata e feijão-verde ●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de alho francês</i></p> <p><b>Geral:</b> Massada de atum (atum estufado em molho grosso de cenoura e tomate) com salada de alface ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada estufada com massa e cenoura cozidas ●</p> <p>Fruta da época / Gelatina</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.