EXTERNATO
PAULO VI

EMENTA

	6 - Semana de 09 – 11 - 2026 a 13 – 11 - 2026	Alergénios
2ª Feira	*Sopa de grão com tronchuda* **Geral:** Bolonhesa de novilho (novilho picado estufada em tomate) com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate **Dieta:** Bife de frango grelhado com massa esparguete e cenoura cozida **Vegetariano:** Bolonhesa de soja (estufado em cenoura, tomate e cebola) com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate Fruta da época	
3ª Feira	*Sopa de espinafres* **Geral:** Salada russa com atum e ovo (batata, ervilhas e cenoura) **Dieta:** Pescada estufada ao natural com batata e ervilhas cozidas **Vegetariano:** Salada russa com ovo (batata, ervilhas e cenoura) Fruta da época	
4ª Feira	*Sopa de brócolos* **Geral:** Bife de peru estufado em molho grosso de tomate e pimento, massa macarrão cozida e salada de alface e cenoura raspada **Dieta:** Bife de peru estufado ao natural com massa macarrão e cenoura cozidos **Vegetariano:** Couscus de legumes (curgete, cenoura, couve lombarda e cogumelos) cozida e salada de alface e cenoura raspada Fruta da época	
5ª Feira	*Sopa de nabiça* **Geral:** Lombinhos de pescada assados com arroz de tomate e salada de couve coração salteado **Dieta:** Pescada grelhada com arroz branco e couve coração cozido **Vegetariano:** Arroz colorido (ovo mexido, cogumelos, cenoura e ervilha) tomate e salada de couve coração salteado Fruta da época / iogurte	
6ª Feira	*Sopa de repolho* **Geral:** Frango à Brás (frango esfiado, cebola, batata frita envolvidos em ovo) com salada de tomate e cenoura raspada **Dieta:** Bife de frango grelhado com estufado de batata e feijão-verde **Vegetariano:** Alho francês à Brás (alho francês, batata frita, cebola e ovo)) com salada de tomate e cenoura raspada Fruta da época	

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.