







## EMENTA

4 - Semana de 18/09/2023 a 22/09/2023		
O-I	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de couve penca</i></p> <p><b>Geral:</b> Rancho (massa cotovelo, vitela, frango, grão de bico, cenoura e couve penca) ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa cotovelo e couve 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 feijão catarino e salada de cenoura raspada ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª 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 brócolos cozidos ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada estufada em cenoura com massa e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época / Gelatina</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de grão com tronchuda</i></p> <p><b>Geral:</b> Coxinhas de frango estufado com arroz fresco de cenoura e couve coração ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango estufado ao natural com arroz e cenoura cozidas ●</p> <p>Fruta da época</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.