



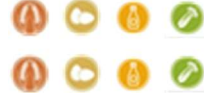



EMENTA

Semana de 07/11 a 11/11		
P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de couve coração</i></p> <p>Geral: Jardineira de vitela (batata, cenoura e ervilhas) com salada de tomate ●</p> <p>Dieta: Vitela estufada em cru com cenoura, feijão verde e batata cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p>Geral: Sardinha petinga frita com arroz fresco de cenoura e couve coração ●</p> <p>Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e couve coração cozido ●</p> <p>Fruta da época/Gelatina</p>	
4ª Feira	<p><i>Sopa de feijão-verde</i></p> <p>Geral: Strogonoff de frango e cogumelos salteado com massa esparguete cozida e salada de tomate e cenoura raspada ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com massa esparguete e cenouras cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Sopa de nabiças</i></p> <p>Geral: Crocantes de paloco 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>Creme de abóbora</i></p> <p>Geral: Almôndegas de novilho estufadas em cenoura, tomate e ervilha com massa macarrão cozida e salada de alface ●</p> <p>Dieta: Novilho estufado em cru com cenoura, ervilha e massa macarrão ●</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 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.