







## EMENTA

	5 - Semana de 17 – 03 - 2025 a 21 – 03 - 2025	
P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de grão com tronchuda</i></p> <p><b>Geral:</b> Bolonhesa de novilho (novilho picado estufada em tomate) com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa esparguete e cenoura cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de couve coração</i></p> <p><b>Geral:</b> Sardinha petinga frita com arroz fresco de cenoura e couve coração ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada grelhada com arroz branco e couve coração cozido ●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p><i>Sopa de brócolos</i></p> <p><b>Geral:</b> Peito de peru assado com massa macarrão cozida e salada de alface e cenoura raspada ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de peru estufado ao natural com massa macarrão e cenoura cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Sopa de grão com tronchuda</i></p> <p><b>Geral:</b> Coxinhas de frango estufado com arroz seco e couve coração ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango estufado ao natural com arroz e couve coração cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p><b>Geral:</b> Salada russa com atum e ovo (batata, ervilhas e cenoura) ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada estufada ao natural com batata e ervilhas cozidas ●</p> <p>Fruta da época / iogurte</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.