






EMENTA

Semana 3- 18/07 a 22/07		
P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de couve coração</i></p> <p>Geral: Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau, ovo e cebola às rodelas com salada de alface e tomate) ●</p> <p>Dieta: Pescada ao natural com batata e feijão-verde cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de brócolos</i></p> <p>Geral: Panadinhos de peru frito com massa esparguete cozida, cenoura e repolho ●</p> <p>Dieta: Bife de peru estufado ao natural com massa esparguete e cenoura cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p>Geral: Salada russa com atum e ovo (batata, ervilhas e cenoura) ●</p> <p>Dieta: Pescada estufada ao natural com batata e feijão-verde cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Creme de abóbora</i></p> <p>Geral: Bolonhesa de novilho (novilho picado estufada em tomate) com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate ●</p> <p>Dieta: Novilho aos cubos estufado em cru com massa esparguete e hortaliça cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de alho francês</i></p> <p>Geral/Dieta: Lombrinhos de pescada assados com batata assada e salteado de cenoura e couve coração ●</p> <p>Fruta da época / Mousse de chocolate</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.