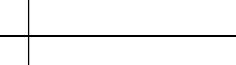




## EMENTA

2 - Semana de 12 - 01 - 2026 a 16 - 01 - 2026		
P-V	Almoço	Alergénios
<u>2º Feira</u>	<p><i>Sopa de Feijão-verde</i></p> <p><u>Geral:</u> Rojões de porco com arroz seco de cenoura e couve-coração salteada</p> <p><u>Dieta:</u> Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida</p> <p>Fruta da época</p>	
<u>3º Feira</u>	<p><i>Sopa de nabiças</i></p> <p><u>Geral:</u> Filete de pescada panados no forno com macarrão cozido e salada de alface e couve roxa</p> <p><u>Dieta:</u> Pescada cozida com macarrão cozido e feijão-verde cozido</p> <p>Fruta da época/Gelado</p>	
<u>4º Feira</u>	<p><i>Sopa de tronchuda</i></p> <p><u>Geral:</u> Batatas douradas (batata frita e ovo) com bife de frango grelhado e salsicha com salada de tomate e cenoura raspada</p> <p><u>Dieta:</u> Bife de frango grelhado com estufado de batata e feijão-verde</p> <p>Fruta da época</p>	
<u>5º Feira</u>	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p><u>Geral:</u> Empadão de arroz de atum no forno com salada de alface e cenoura raspada</p> <p><u>Dieta:</u> Pescada cozida ao natural com arroz e salteado com cenoura e couve coração</p> <p>Fruta da época</p>	
<u>6º Feira</u>	<p><i>Creme de abóbora</i></p> <p><u>Geral:</u> Peito de peru assado fatiado com massa esparguete estufada em cenoura e ervilhas</p> <p><u>Dieta:</u> Peito de peru estufado ao natural com esparguete e cenoura cozida</p> <p>Fruta da época</p>	

## 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 confecção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.

Pratos com métodos de confecção 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.