
















































## EMENTA

	2 - Semana de 12 - 01 - 2026 a 16 - 01 - 2026	
P - V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de Feijão-verde</i></p> <p><b>Geral:</b> Rojões de porco com arroz seco de cenoura e couve-coração salteada ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	   
3ª Feira	<p><i>Sopa de nabijas</i></p> <p><b>Geral:</b> Filete de pescada panados no forno com macarrão cozido e salada de alface e couve roxa ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada cozida com macarrão cozido e feijão-verde cozido ●</p> <p>Fruta da época/Gelado</p>	         
4ª Feira	<p><i>Sopa de tronchuda</i></p> <p><b>Geral:</b> Batatas douradas (batata frita e ovo) com bife de frango grelhado e salsicha com salada de tomate e cenoura raspada ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com estufado de batata e feijão-verde ●</p> <p>Fruta da época</p>	         
5ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p><b>Geral:</b> Empadão de arroz de atum no forno com salada de alface e cenoura raspada ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada cozida ao natural com arroz e salteado com cenoura e couve coração ●</p> <p>Fruta da época</p>	       
6ª Feira	<p><i>Crema de abóbora</i></p> <p><b>Geral:</b> Peito de peru assado fatiado com massa esparguete estufada em cenoura e ervilhas ●</p> <p><b>Dieta:</b> Peito de peru estufado ao natural com esparguete e cenoura cozida ●</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/DSEAS7DGE72013 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.