












EMENTA

3 - Semana de 02 – 03 – 2026 a 06 – 03 - 2026		
P - V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Creme de cenoura</i></p> <p>Geral: Rancho (massa cotovelo, vitela, chouriço, frango, grão de bico, cenoura e couve penca) ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com massa cotovelo e couve penca cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Canja</i></p> <p>Geral: Salada de feijão-frade com atum, ovo picado, arroz branco e salada de alface e couve-roxa ●</p> <p>Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p><i>Sopa de brócolos</i></p> <p>Geral: Jardineira de vitela (batata, cenoura e ervilha) com salada de tomate ●</p> <p>Dieta: Vitela estufada em cru com cenoura, ervilha e batata cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Sopa de grão com tronchuda</i></p> <p>Geral: Coxinhas de frango no forno com massa macarrão e brócolos cozidos ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com massa macarrão e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de couve lombarda</i></p> <p>Geral: Lombrinhos de pescada assados com batata salteada e salteado de cenoura e couve coração ●</p> <p>Dieta: Pescada cozida ao natural com batata cozida e salteado com cenoura e couve coração ●</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 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.