

EMENTA

	1 - Semana de 05 – 01 - 2026 a 09 – 01 - 2026	
P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa e repolho e feijão branco</i></p> <p>Geral: Panadinhos de frango com massa esparguete e salada de alface e tomate ●</p> <p>Dieta: Bife de frango estufado ao natural com massa esparguete e cenoura cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de alho francês</i></p> <p>Geral: Douradinhos de pescada no forno com arroz seco e couve coração salteado ●</p> <p>Dieta: Lombinhos de pescada estufados ao natural com arroz branco e couve coração ●</p> <p>Fruta da época / Mousse de chocolate</p>	
4ª Feira	<p><i>Creme de Cenoura</i></p> <p>Geral: Fêveras de porco grelhadas com massa macarrão e salada de alface ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com massa macarrão e feijão verde cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p>Geral: Lombinhos de pescada em caldeirada com arroz e salada de couve roxa e alface ●</p> <p>Dieta: Pescada cozida ao natural com arroz branco e salteado com cenoura e couve coração ●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de couve penca</i></p> <p>Geral: Arroz de aves (pato e frango desfiados, s/ enchidos) com pimento e salada de alface e couve-roxa ●</p> <p>Dieta: Arroz de frango desfiado com couve penca ●</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/DSEEA7DGE72013 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.