



## EMENTA

		3 - Semana de 19 - 01 - 2026 a 23 - 01 - 2026	
P-V	Almoço	Alergénios	
2ª Feira	<p>Sopa de brócolos</p> <p><u>Geral:</u> Jardineira de vitela (batata, cenoura e ervilha) com salada de tomate</p> <p><u>Dieta:</u> Vitela estufada em cru com cenoura, ervilha e batata cozida</p> <p>Fruta da época</p>	   	
3ª Feira	<p>Sopa de couve lombarda</p> <p><u>Geral:</u> Salada de feijão-frade com atum, ovo picado, arroz branco e salada de alface e couve-roxa</p> <p><u>Dieta:</u> Pescada estufada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos</p> <p>Fruta da época</p>	       	
4ª Feira	<p>Sopa de grão com tronchuda</p> <p><u>Geral:</u> Coxinhas de frango no forno com massa macarrão e brócolos cozidos</p> <p><u>Dieta:</u> Bife de frango grelhado com massa macarrão e brócolos cozidos</p> <p>Fruta da época</p>	     	
5ª Feira	<p>Canja</p> <p><u>Geral:</u> Lombinhos de pescada assados com batata salteada e salteado de cenoura e couve coração</p> <p><u>Dieta:</u> Pescada cozida ao natural com batata cozida e salteado com cenoura e couve coração</p> <p>Fruta da época</p>	      	
6ª Feira	<p>Creme de cenoura</p> <p><u>Geral:</u> Rancho (massa cotovelo, vitela, chouriço, frango, grão de bico, cenoura e couve penca)</p> <p><u>Dieta:</u> Bife de frango grelhado com massa cotovelo e couve penca cozida</p> <p>Fruta da época</p>	     	

Regulamento (EU) N°1169/2011:

	Glúten		Crustáceos		Ovo		Peixe		Aipo		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/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.