


















Semana 6 – Semana de 30/05 a 03/06		
P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p>Sopa de couve-flor</p> <p>Geral: Filete de pescada panados no forno com salada russa (ervilhas, batata e cenoura) ●</p> <p>Dieta: Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p>Sopa de brócolos</p> <p>Geral: Bife de peru estufado em molho grosso de tomate e pimento, massa esparguete cozida e salada de alface ●</p> <p>Dieta: Bife de peru estufado ao natural com massa esparguete e cenoura cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p>Sopa de feijão branco e repolho</p> <p>Geral: Batatas douradas (batata frita e ovo) com bife de frango grelhado e salsicha com salada de tomate e cenoura raspada ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com estufado de batata e feijão-verde ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p>Creme de cenoura</p> <p>Geral: Chilli de carne (vitela picada estufada em tomate e feijão vermelho) com arroz branco e salada de alface e pepino ●</p> <p>Dieta: Vitela estufada em cru com arroz branco e penca cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p>Sopa de alho francês</p> <p>Geral: Salada russa com atum e ovo (batata, feijão-verde e cenoura) ●</p> <p>Dieta: Pescada estufada ao natural com batata e feijão-verde cozidos ●</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.

Revisão técnica: 27/08/2021 A Nutricionista, Margarida Pimentel 2442N