

Semana 5		
O-I	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de nabijas</i></p> <p><b>Geral:</b> Lombo de porco assado com batata assada e brócolos salteados ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com batata cozida e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de couve lombarda</i></p> <p><b>Geral:</b> Salada feijão-frade com atum, ovo picado e arroz branco e salada de alface e couve-roxa ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada estufada ao natural com arroz branco e couve coração cozida ●</p> <p>Fruta da época/Ananas em calda</p>	
4ª Feira	<p><i>Creme de abóbora</i></p> <p><b>Geral:</b> Panadinhos de peru fritos massa esparguete cozida e salada de alface e tomate ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de peru estufado ao natural com massa esparguete e cenoura cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p><b>Geral:</b> Filete de abadejo no forno com arroz fresco de ervilhas e couve coração ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada grelhada com arroz branco e coração cozido ●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de tronchuda</i></p> <p><b>Geral:</b> Rancho (massa macarrão, vitela, frango, cenoura e couve penca) ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa macarrão e couve penca cozidas ●</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		Tremopo		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: 14/10/2021 A Nutricionista, Margarida Pimentel 2442N