









EMENTA


| | 2 - Semana de 13 - 01 - 2025 a 17 - 01- 2025 | | |
|----------|--|--|---|
| P - V | Almoço | | Alergénios |
| 2ª 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> | |  |
| 3ª Feira | <p><i>Sopa de couve lombarda</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 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> | |  |
| 5ª Feira | <p><i>Canja</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> | |  |
| 6ª 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 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.