







EMENTA

	Semana de 13/03/2023 a 17/03/2023		
P-V	Almoço		Alergénios
2ª Feira	<p><i>Creme de cenoura</i></p> <p>Geral: Chilli de carne (vitela picada estufada em tomate e feijão vermelho) com arroz branco e salada de alface e couve-roxa ●</p> <p>Dieta: Vitela estufada em cru com arroz branco e penca cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>		
3ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p>Geral: Salada russa com atum e ovo (batata, ervilhas e cenoura) ●</p> <p>Dieta: Pescada estufada ao natural com batata e ervilhas cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p>		
4ª Feira	<p><i>Sopa de brócolos</i></p> <p>Geral: Bife de peru estufado em molho grosso de tomate e pimento, massa esparguete cozida e salada de alface e cenoura raspada ●</p> <p>Dieta: Bife de peru estufado ao natural com massa esparguete e cenoura cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>		
5ª Feira	<p><i>Sopa de tronchuda</i></p> <p>Geral: Frango à Brás (frango esfiado, cebola, batata frita envolvidos em ovo) 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>		
6ª Feira	<p><i>Sopa de feijão-branco e repolho</i></p> <p>Geral: Arroz fresco de tamboril cenoura e couve coração ●</p> <p>Dieta: Pescada grelhada com arroz branco cenoura e couve coração cozidos ●</p> <p>Fruta da época / logurte</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.