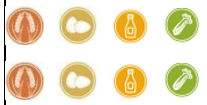
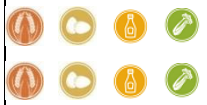
EXTERNATO
PAULO VI

EMENTA

	3 - Semana de 30 – 11 - 2026 a 04 – 12 - 2026	Alergénios
2ª Feira	*Sopa de brócolos* **Geral:** Jardineira de vitela (batata, cenoura e feijão-verde) com salada de tomate **Dieta:** Vitela estufada em cru com cenoura, feijão verde e batata cozida **Vegetariano:** Jardineira de legumes (batata, cenoura, cebola e curgete) com salada de tomate Fruta da época	
3ª Feira	**FERIADO**	
4ª Feira	*Sopa de grão com tronchuda* **Geral:** Coxinhas de frango no forno com massa macarrão e brócolos cozidos **Dieta:** Bife de frango grelhado com massa macarrão e brócolos cozidos **Vegetariano:** Soja estufada em tomate com massa macarrão e brócolos cozidos Fruta da época	
5ª Feira	*Canja* **Geral:** Lombinhos de pescada assados com batata salteada e salteado de cenoura e couve coração **Dieta:** Pescada cozida ao natural com batata cozida e salteado com cenoura e couve coração **Vegetariano:** Salteado de legumes (cebola, curgete, cenoura, cogumelos e feijão verde) com batata cozida Fruta da época	
6ª Feira	*Creme de abóbora* **Geral:** Fêveras de porco grelhadas com arroz fresco de feijão catarino e salada de cenoura raspada **Dieta**: Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozidas **Vegetariano:** Estufado de feijão catarino e cogumelos com arroz fresco e salada de cenoura raspada Fruta da época	

Regulamento (EU) Nº1169/2011:

	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 nº3/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.