



## EMENTA

	Semana 4 - 25/07 a 29/07	
P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de Feijão-verde</i></p> <p><b>Geral:</b> Rojões de porco com arroz seco de cenoura e couve-coração salteada ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de peru grelhado com arroz branco e repolho cozido ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de tranchuda</i></p> <p><b>Geral:</b> Batatas douradas (batata frita e ovo) com bife de frango grelhado e salsicha com salada de tomate e cenoura raspada ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com estufado de batata e feijão-verde ●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p><i>Sopa de alface</i></p> <p><b>Geral:</b> Filete de pescada panados no forno com macarrão cozido e salada de alface e couve roxa ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos ●</p> <p>Fruta da época/Gelado</p>	
5ª Feira	<p><i>Creme de cenoura</i></p> <p><b>Geral:</b> Hamburger de aves grelhado com batata frita e salada de alface ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de peru grelhado com estufado de batata e hortaliça cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de alho francês</i></p> <p><b>Geral:</b> Pizza com salada de alface e tomate ●</p> <p><b>Dieta:</b> Arroz fresco de pescada e cenoura ●</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 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.