EXTERNATO
PAULO VI

EMENTA

	1 - Semana de 16 – 11 - 2026 a 20 – 11 - 2026	
P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	*Sopa e repolho e feijão branco* **Geral:** Panadinhos de frango com massa esparguete e salada de alface e tomate **Dieta:** Bife de frango estufado ao natural com massa esparguete e cenoura cozidos **Vegetariana:** Salteado de ervilhas com arroz de cenoura e couve coração Fruta da época	
3ª Feira	*Sopa de* alho francês **Geral:** Douradinhos de pescada no forno com arroz seco e couve coração salteado **Dieta:** Lombinhos de pescada estufados ao natural com arroz branco e couve coração **Vegetariana:** Pataniscas de legumes (batata, alho francês, ovo e curgete) Fruta da época / Mousse de chocolate	
4ª Feira	*Creme de Cenoura* **Geral:** Fêveras de porco grelhadas com massa macarrão e salada de alface **Dieta**: Bife de frango grelhado com massa macarrão e feijão verde cozidas **Vegetariana:** Soja estufada em tomate com massa macarrão e brócolos cozidos Fruta da época	
5ª Feira	*Sopa de espinafres* **Geral:** Lombinhos de pescada em caldeirada com batata assada e salada de couve roxa e alface **Dieta:** Pescada cozida ao natural com batata e salteado com cenoura e couve coração **Vegetariana:** Salteado de legumes (cebola, curgete, cenoura, cogumelos e feijão verde) Fruta da época	
6ª Feira	*Sopa Couve Penca* **Geral:** Chilli de carne (vitela picada estufada em tomate e feijão vermelho) com arroz branco e salada de alface e pepino **Dieta:** Vitela estufada em cru com arroz branco e penca cozida **Vegetariana:** Cogumelos grelhados com arroz e feijão e salada de alface e pepino 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.