

EMENTA

	5 - Semana de 28 – 09 - 2026 a 02 – 10 - 2026	
P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<i>Sopa de grão com tranchuda</i> Geral: Bolonhesa de novilho (novilho picado estufada em tomate) com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate ● Dieta: Bife de frango grelhado com massa esparguete e cenoura cozida ● Vegetariano: Bolonhesa de soja (estufado em cenoura, tomate e cebola) com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate ● Fruta da época	
3ª Feira	<i>Sopa de espinafres</i> Geral: Salada russa com atum e ovo (batata, ervilhas e cenoura) ● Dieta: Pescada estufada ao natural com batata e ervilhas cozidas ● Vegetariano: Salada russa com ovo (batata, ervilhas e cenoura) ● Fruta da época / iogurte	
4ª Feira	<i>Sopa de brócolos</i> Geral: Bife de peru estufado em molho grosso de tomate e pimento, massa macarrão cozida e salada de alface e cenoura raspada ● Dieta: Bife de peru estufado ao natural com massa macarrão e cenoura cozidos ● Vegetariano: Couscus de legumes (curgete, cenoura, couve lombarda e cogumelos) cozida e salada de alface e cenoura raspada ● Fruta da época	
5ª Feira	<i>Sopa de couve coração</i> Geral: Lombinhos de pescada assados com arroz de tomate e salada de couve coração salteado ● Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e couve coração cozido ● Vegetariano: Arroz colorido (ovo mexido, cogumelos, cenoura e ervilha) tomate e salada de couve coração salteado ● Fruta da época	
6ª Feira	<i>Sopa de tranchuda</i> Geral: Frango à Brás (frango esfiado, cebola, batata frita envolvidos em ovo) com salada de tomate e cenoura raspada ● Dieta: Bife de frango grelhado com estufado de batata e feijão-verde ● Vegetariano: Alho francês à Brás (alho francês, batata frita, cebola e ovo) com salada de tomate e cenoura raspada ● Fruta da época	

	Gluten		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/sem 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.

EMENTA

Regulamento (EU) N°1169/2011:

	Glúten		Crustáceos		Ovo		Peixe		Amendoids
	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.