





Semana 3 – Semana de 20/06 a 24/06		
P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de Feijão-verde</i></p> <p>Geral: Rojões de porco com arroz seco de cenoura e couve-coração salteada ●</p> <p>Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e repolho cozido ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p>Geral: Lombinhos de pescada assados em cama de curgete, alho francês e batata assada ●</p> <p>Dieta: Lombinhos de pescada assados ao natural com batata e couve penca cozidos^{4,9,10} ●</p> <p>Fruta da época/ logurte</p>	
4ª Feira	<p><i>Creme de abóbora</i></p> <p>Geral: Peito de peru assado fatiado com massa esparguete estufada em cenoura e ervilhas ●</p> <p>Dieta: Peito de peru estufado ao natural com esparguete e cenoura cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p>São João</p> <p><i>Sopa de couve lombarda</i></p> <p>Geral: Bacalhau à Brás (migas de bacalhau, batata frita, alho francês e ovo) com salada de alface ●</p> <p>Dieta: Pescada estufada ao natural com batata e feijão verde ●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	FERIADO	

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.