



## EMENTA

### 4 - Semana de 15 – 12 - 2025 a 19 – 12 - 2025

O-I	Almoço	Alergénios
<u>2º Feira</u>	<p><i>Creme de cenoura</i></p> <p><b>Geral:</b> Feijoada à trasmontana (vitela, porco, cenoura, feijão vermelho e couve penca) com arroz seco</p> <p><b>Dieta:</b> Vitela estufada em cru com arroz branco e penca cozida</p> <p>Fruta da época</p>	
<u>3º Feira</u>	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p><b>Geral:</b> Filete de pescada panado no forno com salada russa (ervilhas, batata e cenoura)</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos</p> <p>Fruta da época</p>	
<u>4º Feira</u>	<p><i>Creme de abóbora</i></p> <p><b>Geral:</b> Fêveras de porco grelhadas com arroz fresco de tomate com brócolos cozidos</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com arroz branco e brócolos cozidas</p> <p>Fruta da época</p>	
<u>5º Feira</u>	<p><i>Sopa de alho francês</i></p> <p><b>Geral:</b> Massada de atum (atum estufado em molho grosso de cenoura e tomate) com salada de alface</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada estufada com massa e cenoura cozidas</p> <p>Fruta da época / Gelatina</p>	
<u>6º Feira</u>	<p><i>Sopa de grão com tronchuda</i></p> <p><b>Geral:</b> Coxinhas de frango estufado com arroz seco e couve coração</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango estufado ao natural com arroz e couve coração cozidas</p> <p>Fruta da época</p>	

#### 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/DSEEA/SDGE/2013 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.