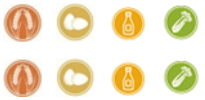
EXTERNATO
PAULO VI

EMENTA

	5 - Semana de 02 – 11 – 2026 a 06 – 11 - 2026	Alergénios
2ª Feira	*Sopa de Feijão-verde* **Geral:** Bife de peru grelhado com massa esparguete cozida e salada de tomate e cenoura raspada **Dieta:** Bife de peru grelhado com massa esparguete e cenoura cozidos **Vegetariano:** massa de lentilhas com cogumelos Fruta da época	
3ª Feira	*Sopa de couve lombarda* **Geral:** Salmão grelhado com arroz fresco de tomate e brócolos cozidos **Dieta:** Pescada estufada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos **Vegetariano:** barrinhas de tofu no forno com ervilhas Fruta da época	
4ª Feira	*Sopa de espinafres* **Geral:** Lombo de porco assado com batata assada e salada de alface e couve roxa **Dieta:** Bife de peru grelhado com batata e cenoura cozida **Vegetariano:** feijoada vegetariana (feijão catarino, curgete, cenoura e couve lombarda) com arroz branco Fruta da época	
5ª Feira	*Sopa de* couve-flor **Geral:** Douradinhos de pescada no forno com arroz fresco de feijão catarino e salada de tomate **Dieta:** Pescada grelhada com arroz branco e feijão-verde **Vegetariano:** Seitan de cebolada com salada de tomate Fruta da época	
6ª Feira	*Sopa de couve penca* **Geral:** Bifinhos de frango grelhado com massa cotovelinhosl, ervilhas e cenoura raspada **Dieta:** Bife de frango grelhado com massa cotovelinhos e cenoura cozida **Vegetariano:** Massa à lavrador vegetariana (feijão catarino, massa cotovelinhos, couve lombarda e cenoura) 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.

EXTERNATO
PAULO VI

EMENTA

	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.