



## EMENTA

	Semana 1 - 04/07 a 08/07	
P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de feijão-verde</i></p> <p><b>Geral:</b> Strogonoff de peru e cogumelos salteado com massa esparguete cozida e salada de tomate e cenoura raspada ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de peru grelhado com massa esparguete e cenoura cozidas ● Fruta da época ●</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de couve lombarda</i></p> <p><b>Geral:</b> Salada de feijão-frade com atum, ovo picado, arroz branco e salada de alface e couve-roxa ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada estufada ao natural com arroz branco e couve coração cozida ● Fruta da época/ Gelatina ●</p>	
4ª Feira	<p><i>Sopa de tronchuda</i></p> <p><b>Geral:</b> Lombo de porco assado com batata assada e salada de alface e tomate ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de peru grelhado com batata e cenoura cozida ● Fruta da época ●</p>	
5ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p><b>Geral:</b> Sardinha petinga frita com arroz fresco de feijão-vermelho e couve coração ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada grelhada com arroz branco e couve coração cozido ● Fruta da época ●</p>	
6ª Feira	<p><i>Crema de couve penca</i></p> <p><b>Geral:</b> Bifinhos de frango grelhado com massa espiral, ervilhas e cenoura raspada ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa espiral e cenoura cozidas ● Fruta da época (3º, 4º anos e 2º Ciclo não almoçam no colégio) ●</p>	

### 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.