





EMENTA

Semana (31/10/2022 a 04/11/2022)		
O-I	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de nabijas</i></p> <p>Geral: Lombo de porco assado com massa espiral e brócolos salteados ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com massa espiral e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	FERIADO	
4ª Feira	<p><i>Sopa de grão com tronchuda</i></p> <p>Geral/ Dieta: Coxinhas de frango estufadas com massa macarrão e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Canja</i></p> <p>Geral/Dieta: Lombinhos de pescada assados com batata assada e salteado de cenoura e couve coração ●</p> <p>Fruta da época / Mousse de chocolate</p>	
6ª Feira	<p><i>Creme de cenoura</i></p> <p>Geral: Arroz de aves (pato e frango desfiados, s/ enchidos) com pimento e salada de alface e couve-roxa ●</p> <p>Dieta: Arroz de frango desfiado com couve penca ●</p> <p>Fruta da época</p>	

	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.