

EMENTA

	5 - Semana de 10 – 11 – 2025 a 14 – 11 - 2025	
P - V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<i>Sopa de Feijão-verde</i> 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 ● Fruta da época	
3ª Feira	<i>Sopa de couve lombarda</i> Geral: Salmão grelhado com arroz fresco de tomate e brócolos cozidos ● Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ● Fruta da época	
4ª Feira	<i>Sopa de espinafres</i> 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 ● Fruta da época	
5ª Feira	<i>Sopa de couve-flor</i> 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 ● Fruta da época	
6ª Feira	<i>Sopa de couve penca</i> Geral: Bifinhos de frango grelhado com massa espiral, ervilhas e cenoura raspada ● Dieta: Bife de frango grelhado com massa espiral e cenoura cozidas ● 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		Tremopo		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/DSEAS7DGE72013 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.