EXTERNATO
PAULO VI

EMENTA

	2- Semana de 23 – 11 - 2026 a 27 - 11 - 2026	Alergénios
2ª Feira	*Sopa de feijão verde* **Geral:** Rojões de porco com arroz seco de cenoura e couve-coração salteada **Dieta**: Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida **Vegetariano:** Omelete de ovo, cebola e salsa, com arroz seco de cenoura e couve-coração salteada Fruta da época	
3ª Feira	*Sopa de nabiças* **Geral:** Filete de pescada panados no forno com macarrão cozido e salada de alface e couve roxa **Dieta**: Pescada cozida com macarrão e feijão-verde cozidos **Vegetariano:** Soja estufada em tomate com massa macarrão e salada de alface e couve roxa Fruta da época/Gelado	
4ª Feira	*Sopa de tronchuda* **Geral:** Batatas douradas (batata frita e ovo) com bife de frango grelhado e salsicha com salada de tomate e cenoura raspada **Dieta:** Bife de frango grelhado com estufado de batata e feijão-verde **Vegetariano:** Feijão manteiga guisado com curgete, cenoura e milho e batata. Fruta da época	
5ª Feira	*Sopa de espinafres* **Geral:** Empadão de arroz de atum no forno com salada de alface e cenoura raspada **Dieta:** Pescada cozida ao natural com arroz branco e salteado com cenoura e couve coração **Vegetariano:** Lentilha estufada com arroz de cogumelos e salada de tomate com cenoura raspada Fruta da época	
6ª Feira	*Creme de abóbora* **Geral:** Peito de peru assado fatiado com massa esparguete estufada em cenoura e ervilhas **Dieta:** Peito de peru estufado ao natural com esparguete e cenoura cozida **Vegetariano:** Bolonhesa de soja com espaguete cozida. 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.