











EMENTA

4 - Semana de 01 – 06 - 2026 a 05 – 06 - 2026		
O-I	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Creme de penca</i></p> <p>Geral: Hamburger misto (porco/vaca) grelhado com batata frita e salada de alface e couve-roxa ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época / gelado ●</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p>Geral: Filete de pescada panado no forno com massa de cotovelo e couve coração salteada ●</p> <p>Dieta: Pescada cozida com massa cotovelo e couve coração ●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p><i>Creme de abóbora</i></p> <p>Geral: Fêveras de porco grelhadas com arroz fresco de tomate com brócolos cozidos ●</p> <p>Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e brócolos cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	FERIADO	
6ª Feira	<p><i>Sopa de grão com tronchuda</i></p> <p>Geral: Coxinhas de frango estufado com arroz seco e couve coração ●</p> <p>Dieta: Bife de frango estufado ao natural com arroz e couve coração cozidas ●</p> <p>Fruta da época</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 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.