











Semana 5 – Semana de 23/05 a 27/05		
P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de brócolos</i></p> <p><b>Geral:</b> Jardineira de vitela (batata, cenoura e feijão-verde) com salada de tomate ●</p> <p><b>Dieta:</b> Vitela estufada em cru com cenoura, feijão verde e batata cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de couve lombarda</i></p> <p><b>Geral:</b> Salada feijão-frade com atum, ovo picado e 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 ●</p> <p>Fruta da época/Gelado de leite</p>	
4ª Feira	<p><i>Crema de abóbora</i></p> <p><b>Geral:</b> Bifinhos de frango grelhado com cogumelos com massa espiral e ervilhas ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa espiral e cenoura cozidas ●</p> <p>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 coração ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada grelhada com arroz branco e coração cozido ●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de grão e tronchuda</i></p> <p><b>Geral:</b> Fêveras porco grelhadas com massa esparguete cozida e salada de tomate e cenoura raspada ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com massa esparguete e cenoura 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 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.

Revisão técnica: 27/08/2021 A Nutricionista, Margarida Pimentel 2442N