














Semana 1		
O-I	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de Feijão-verde</i></p> <p>Geral: Bife de peru grelhado com massa espiral estufada em cenoura e salada de alface e tomate ●</p> <p>Dieta: Bife de peru grelhado com massa espiral e cenoura cozidas ●</p> <p>Fruta da época/ Ananás em calda</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de alface</i></p> <p>Geral: Filete de pescada panado no forno com salada russa (ervilhas, batata e cenoura) ●</p> <p>Dieta: Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p><i>Creme de abóbora</i></p> <p>Geral: Bolonhesa de novilho (novilho picado estufada em tomate) com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate ●</p> <p>Dieta: Novilho aos cubos estufado em cru com massa esparguete e hortaliça cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p>Geral: Salmão grelhado com arroz fresco de tomate e brócolos cozidos ●</p> <p>Dieta: Pescada grelhada com arroz fresco de tomate e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de tronchuda</i></p> <p>Geral: Frango à Brás (frango esfiado, cebola, batata frita envolvidos em ovo) com salada de tomate e cenoura raspada ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com estufado de batata e feijão-verde ●</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: 14/10/2021 A Nutricionista, Margarida Pimentel 2442N