

## EMENTA

|          | 5 - Semana de 20 - 07 - 2026 a 24 - 07 - 2026                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| P - V    | Almoço                                                                                                                                                                                                                                                                          | Alergénios                                                                                                                                                                     |
| 2ª Feira | COLÉGIO ENCERRADO                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                |
| 3ª Feira | <p><i>Sopa de couve-flor</i></p> <p><b>Geral:</b> Douradinhos de pescada no forno com arroz fresco de feijão catariño e salada de tomate ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada grelhada com arroz branco e feijão-verde ●</p> <p>Fruta da época</p>                                    | <br>     |
| 4ª Feira | <p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p><b>Geral:</b> Lombo de porco assado com batata assada e salada de alface e couve roxa ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de peru grelhado com batata e cenoura cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>                                                  | <br>     |
| 5ª Feira | <p><i>Sopa de couve lombarda</i></p> <p><b>Geral:</b> Salmão grelhado com arroz fresco de tomate e brócolos cozidos ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada estufada ao natural com arroz branco e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>                                          | <br>    |
| 6ª Feira | <p><i>Sopa de tronchuda</i></p> <p><b>Geral:</b> Frango à Brás (frango esfiado, cebola, batata frita envolvidos em ovo) com salada de tomate e cenoura raspada ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango grelhado com estufado de batata e feijão-verde ●</p> <p>Fruta da época</p> | <br> |

### 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/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.