

EMENTA

	1 - Semana de 06 – 10 - 2026 a 09 – 10 - 2026	
P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	FERIADO	       
3ª Feira	<i>Sopa de alho francês</i> Geral: Douradinhos de pescada no forno com arroz seco e couve coração salteado  Dieta: Lombinhos de pescada estufados ao natural com arroz branco e couve coração  Vegetariana: Pataniscas de legumes (batata, alho francês, ovo e curgete)  <i>Fruta da época</i>	           
4ª Feira	<i>Crème de Cenoura</i> Geral: Fêveras de porco grelhadas com massa macarrão e salada de alface  Dieta: Bife de frango grelhado com massa macarrão e feijão verde cozidas  Vegetariana: Soja estufada em tomate com massa macarrão e brócolos cozidos  <i>Fruta da época</i>	       
5ª Feira	<i>Sopa de espinafres</i> Geral: Lombinhos de pescada em caldeirada com arroz e salada de couve roxa e alface  Dieta: Pescada cozida ao natural com arroz branco e salteado com cenoura e couve coração  Vegetariana: Cogumelos grelhados com arroz e feijão e salada de alface e couve-roxa  <i>Fruta da época</i>	           
6ª Feira	<i>Crème de abóbora</i> Geral: Hamburger de aves grelhado com massa esparguete e salada de alface e couve-roxa  Dieta: Bife de frango grelhado com massa esparguete e cenoura cozida  Vegetariana: Salteado de legumes (cebola, curgete, cenoura, cogumelos e feijão verde)  <i>Fruta da época</i>	       

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/DSEEA7DGE72013 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.