

EMENTA

	2- Semana de 12 - 10 - 2026 a 16 - 10 - 2026	Alergénios
2ª Feira	<i>Sopa de feijão verde</i> Geral: Rojões de porco com arroz seco de cenoura e couve-coração salteada ● Dieta: Bife de frango grelhado com arroz branco e cenoura cozida ● Vegetariano: Omelete de ovo, cebola e salsa, com arroz seco de cenoura e couve-coração salteada ● Fruta da época	
3ª Feira	<i>Sopa de nabijas</i> Geral: Filete de pescada panados no forno com macarrão cozido e salada de alface e couve roxa ● Dieta: Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos ● Vegetariano: Soja estufada em tomate com massa macarrão e salada de alface e couve roxa ● Fruta da época/Gelado	
4ª Feira	<i>Sopa de tranchuda</i> Geral: Batatas douradas (batata frita e ovo) com bife de frango grelhado e salsicha com salada de tomate e cenoura raspada ● Dieta: Bife de frango grelhado com estufado de batata e feijão-verde ● Vegetariano: Feijão manteiga guisado com curgete, cenoura e milho e batata. ● Fruta da época	
5ª Feira	<i>Sopa de espinafres</i> Geral: Empadão de arroz de atum no forno com salada de alface e cenoura raspada ● Dieta: Pescada cozida ao natural com batata cozida e salteado com cenoura e couve coração ● Vegetariano: Lentilha estufada com arroz de cogumelos e salada de tomate com cenoura raspada ● Fruta da época	
6ª Feira	<i>Creme de abóbora</i> Geral: Peito de peru assado fatiado com massa esparguete estufada em cenoura e ervilhas ● Dieta: Peito de peru estufado ao natural com esparguete e cenoura cozida ● Vegetariano: Bolonhesa de soja com espaguete cozida. ● Fruta da época	

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/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.