EXTERNATO
PAULO VI

EMENTA

	5 - Semana de 11 – 11 - 2024 a 15 – 11 - 2024	
P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	*Sopa de grão com tronchuda* **Geral:** Bolonhesa de novilho (novilho picado estufada em tomate) com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate **Dieta:** Bife de frango grelhado com massa esparguete e cenoura cozida Fruta da época	
3ª Feira	*Sopa de espinafres* **Geral:** Salada russa com atum e ovo (batata, ervilhas e cenoura) **Dieta:** Pescada estufada ao natural com batata e ervilhas cozidas Fruta da época / iogurte	
4ª Feira	*Sopa de brócolos* **Geral:** Bife de peru estufado em molho grosso de tomate e pimento, massa macarrão cozida e salada de alface e cenoura raspada **Dieta:** Bife de peru estufado ao natural com massa macarrão e cenoura cozidos Fruta da época	
5ª Feira	*Sopa de couve coração* **Geral:** Sardinha petinga frita com arroz fresco de cenoura e couve coração **Dieta:** Pescada grelhada com arroz branco e couve coração cozido Fruta da época	
6ª Feira	*Sopa de tronchuda* **Geral:** Frango à Brás (frango esfiado, cebola, batata frita envolvidos em ovo) com salada de tomate e cenoura raspada **Dieta:** Bife de frango grelhado com estufado de batata e feijão-verde Fruta da época	

Regulamento (EU) Nº1169/2011:

	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/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.