

EMENTA

4 - Semana de 26 - 10 - 2026 a 30 - 10 - 2026		Alergénios
2ª Feira	<i>Sopa de couve penca</i> Geral: Rancho (massa cotovelo, vitela, frango, grão de bico, cenoura e couve penca) ●● Dieta: Bife de frango grelhado com massa cotovelo e couve penca cozida ●● Vegetariano: Rancho vegetariano (curgete, cenoura, grão-de-bico, couve penca e massa cotovelo) ●● Fruta da época	
3ª Feira	<i>Sopa de espinafres</i> Geral: Filete de pescada panado no forno com salada russa (ervilhas, batata e cenoura) ●● Dieta: Pescada cozida com batata e feijão-verde cozidos ●● Vegetariano: Pataniscas de legumes (batata, alho francês, ovo e curgete) ●● Fruta da época	
4ª Feira	<i>Sopa de couve penca</i> Geral: Arroz de aves (pato e frango desfiados, s/ enchidos) com pimento e salada de alface e couve-roxa ●● Dieta: Arroz de frango desfiado com e salada de alface e couve-roxa ●● Vegetariano: Cogumelos grelhados com arroz de feijão e salada de alface e couve-roxa ●● Fruta da época	
5ª Feira	<i>Sopa de alho francês</i> Geral: Massada de atum (atum estufado em molho grosso de cenoura e tomate) com brócolos cozidos ●● Dieta: Pescada estufada em cenoura com massa e brócolos cozidos ●● Vegetariano: Massa Siliciano (azeitonas, tomate, grão-de-bico, cenoura e alho francês) com brócolos cozidos ●● Fruta da época / Gelatina	
6ª Feira	<i>Sopa de grão com tronchuda</i> Geral: Coxinhas de frango estufado com arroz fresco de cenoura e couve coração ●● Dieta: Bife de frango estufado ao natural com arroz e cenoura cozidas ●● Vegetariano: Salteado de ervilhas com arroz de cenoura e couve coração ●● 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/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.