



## EMENTA

	Semana de 20/03/2023 a 24/03/2023	
P-V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de grão com tronchuda</i></p> <p><b>Geral:</b> Bolonhesa de novilho (novilho picado estufada em tomate) com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate ●</p> <p><b>Dieta:</b> Novilho aos cubos estufado em cru com massa esparguete e hortaliça cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de couve coração</i></p> <p><b>Geral:</b> Bacalhau à Gomes de Sá (batata, bacalhau, ovo e cebola às rodelas com salada de alface e tomate) ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada ao natural com batata e feijão-verde cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p><i>Sopa de nabiças</i></p> <p><b>Geral:</b> Panadinhos de frango frito com arroz de tomate, cenoura e repolho ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de frango estufado ao natural com arroz e cenoura cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Creme de cenoura</i></p> <p><b>Geral:</b> Hamburger de aves grelhado com esparguete cozida e salada de alface ●</p> <p><b>Dieta:</b> Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de alho francês</i></p> <p><b>Geral/Dieta:</b> Lombinhos de pescada assados com batata assada e salteado de cenoura e couve coração ●</p> <p>Dieta: Lombinhos de pescada estufados com batata, cenoura e couve coração ●</p> <p>Fruta da época</p>	

### 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/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.