

EMENTA

4 - Semana de 13 – 07 - 2026 a 17 – 07 - 2026		
O-I	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<i>Crepe de penca</i> Geral: Bife de peru grelhado com batata frita e salada de alface e couve-roxa ● Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e brócolos cozidos ● Fruta da época	
3ª Feira	<i>Sopa de espinafres</i> Geral: Filete de pescada panado no forno com massa de cotovelo e couve coração salteada ● Dieta: Pescada cozida com massa cotovelo e couve coração ● Fruta da época	
4ª Feira	<i>Crepe de abóbora</i> Geral: Fêveras de porco grelhadas com arroz fresco de tomate com brócolos cozidos ● Dieta: Bife de peru grelhado com arroz branco e brócolos cozidas ● 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 salada de alface ● Dieta: Pescada estufada com massa e cenoura cozidas ● Fruta da época / Gelado	
6ª Feira	<i>Sopa de grão com tronchuda</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 couve penca ● Fruta da época	

Regulamento (EU) N°1169/2011:

	Glúten		Ovos		Peixe		Amêndoas
	Soja		Leite		Frutos de casca rija		Mostarda
	Sementes de sésamo		Dióxido de enxofre e sulfitos		Tremçoço		

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.