












EMENTA

	6 - Semana de 23 - 03 - 2026 a 27 - 03 - 2026		
P-V	Almoço		Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de grão com tronchuda</i></p> <p>Geral: Bolonhesa de novilho (novilho picado estufada em tomate) com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com massa esparguete e cenoura cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>		
3ª Feira	<p><i>Sopa de couve coração</i></p> <p>Geral: Sardinha petinga frita com arroz fresco de cenoura e couve coração ●</p> <p>Dieta: Pescada grelhada com arroz branco e couve coração cozido ●</p> <p>Fruta da época / logurte</p>		
4ª Feira	<p><i>Sopa de brócolos</i></p> <p>Geral: Massa à Lavrador (vitela, porco, massa macarrão, cenoura, feijão vermelho e penca) ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com massa macarrão e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>		
5ª Feira	<p><i>Creme de abóbora</i></p> <p>Geral: Bifinho de frango grelhado com arroz e brócolos cozidos ●</p> <p>Dieta: Bife de frango grelhado com massa espiral e cenoura cozidas ●</p> <p>Fruta da época</p>		
6ª Feira	<p><i>Sopa de espinafres</i></p> <p>Geral: Salada russa com atum e ovo (batata, ervilhas e cenoura) ●</p> <p>Dieta: Pescada estufada ao natural com batata e ervilhas cozidas ●</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 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.