

EMENTA

	6 - Semana de 17 - 11 - 2025 a 21 - 11 - 2025	
P - V	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<i>Sopa de grão com tranchuda</i> 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	<i>Sopa de couve coração</i> 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	
4ª Feira	<i>Sopa de brócolos</i> Geral: Peito de peru assado com 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	<i>Sopa de espinafres</i> 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	
6ª Feira	<i>Creme de abóbora</i> Geral: Chilli de carne (vitela picada estufada em tomate e feijão vermelho) com arroz branco e salada de alface e couve-roxa ● Dieta: Vitela estufada em cru com arroz branco e penca cozida ● 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 n°3/DSEAS7DGE72013 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.