

Semana 4		
O-I	Almoço	Alergénios
2ª Feira	<p><i>Sopa de couve-flor</i></p> <p><b>Geral:</b> Douradinhos de pescada no forno com arroz fresco de feijão catarino e salada de tomate ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada grelhada com arroz branco e feijão-verde ●</p> <p>Fruta da época</p>	
3ª Feira	<p><i>Sopa de brócolos</i></p> <p><b>Geral:</b> Jardineira de vitela (batata, cenoura e feijão-verde) com salada de tomate ●</p> <p><b>Dieta:</b> Vitela estufada em cru com cenoura, feijão verde e batata cozida ●</p> <p>Fruta da época</p>	
4ª Feira	<p><i>Sopa de feijão-vermelho e couve penca</i></p> <p><b>Geral:</b> Massada de atum (atum estufado em molho grosso de cenoura e tomate) com brócolos cozidos ●</p> <p><b>Dieta:</b> Pescada estufada em cenoura com massa e brócolos cozidos ●</p> <p>Fruta da época</p>	
5ª Feira	<p><i>Creme de cenoura</i></p> <p><b>Geral:</b> Arroz de aves (pato e frango desfiados, s/ enchidos) com pimento e salada de alface e couve-roxa ●</p> <p><b>Dieta:</b> Arroz de frango desfiado com couve penca ●</p> <p>Fruta da época</p>	
6ª Feira	<p><i>Sopa de alho francês</i></p> <p><b>Geral/Dieta:</b> Lombrinhos de pescada assados com batata assada e salteado de cenoura e couve coração ●</p> <p>Fruta da época / Mousse de chocolate</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.

Revisão técnica: 14/10/2021 A Nutricionista, Margarida Pimentel 2442N