



	Almoço	Merenda da tarde
2ª Feira	Sopa de feijão verde <b>Geral:</b> Salada de feijão frade, atum, molho verde (salsa e cebola) com arroz seco e salada de alface e cenoura <sup>4,9,10</sup> ● <b>Dieta:</b> Pescada cozida arroz seco e cenoura cozida <sup>4,9,10</sup> Fruta da época	<b>Creche:</b> Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal <b>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo:</b> Leite simples e pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
3ª Feira	Sopa de feijão branco e couve lombarda <b>Geral:</b> Panados de frango fritos com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate <sup>1,3,9,10</sup> ● <b>Dieta/Creche:</b> Bife de frango grelhado massa esparguete cozida e brócolos cozidos <sup>1,3,9,10</sup> Fruta da época	<b>Creche:</b> Iogurte sólido e pão de mistura simples <b>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo:</b> Iogurte sólido + pão de mistura c/ marmelada/compota
4ª Feira	Sopa de curgete e alho francês <b>Geral:</b> Medalhões de pescada no forno com salada russa (batata, cenoura e feijão-verde) e salada de tomate <sup>4,9,10</sup> ● <b>Dieta:</b> Cozido de medalhões de pescada com batata e feijão-verde <sup>4,9,10</sup> Fruta da época/Gelatina vegetal	<b>Creche:</b> Leite simples + pão de mistura simples c/ queijo <b>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo:</b> Leite simples + pão de mistura c/ fiambre peru/frango
5ª Feira	Creme de couve flor <b>Geral:</b> Arroz à Portuguesa (vitela, frango, cenoura, pimento e ervilha e repolho) <sup>9,10</sup> ● <b>Dieta:</b> Bife de peru grelhado com arroz branco e repolho cozido <sup>9,10</sup> Fruta da época	<b>Creche:</b> Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal <b>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo:</b> Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
6ª Feira	Sopa de cenoura e couve tronchuda <b>Geral:</b> Salada de Bacalhau (bacalhau, batata, grão de bico, cebola, ovo e salsa) com salada de alface <sup>3,4,9,10</sup> ● <b>Dieta/Creche:</b> Pescada grelhada com batata e couve-de-bruxelas cozidas <sup>4,9,10</sup> ● Fruta da época	<b>Creche:</b> Iogurte líquido e pão de mistura simples c/ queijo <b>Pré-escolar/1º e 2º Ciclo:</b> Iogurte líquido + pão de mistura c/ queijo

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas recomendações da Circular nº3/DSEEAS/DGE/2013 e nas Orientações sobre Ementas e Refeitórios Escolares, DGE/DGS/ON/2018. A ementa de dieta constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

Prevê-se alteração à ementa por motivos religiosos, festividades, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock.

**Regulamento (EU) Nº1169/2011: Alergénios: A ementa contém ou pode conter:** 1- Cereais com glúten e produtos à base destes cereais; 2- Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3- Ovo e produtos à base de ovo; 4- Peixes e produtos à base de peixe; 5- Amendoins e produtos à base de amendoim; 6- Soja e produtos à base de soja; 7- Leite e produtos à base de leite; 8- Frutos de casca rija (amêndoas, avelãs, cajú, nozes e pistácios); 9- Aipo e produtos à base de aipo; 10- Mostarda e produtos à base de mostarda; 11- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/l expressos em SO<sub>2</sub>; 13- Tremoço e produtos à base de tremoço; 14- Moluscos e produtos à base de 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.