



S 5	Almoço	Merenda da tarde
2ª Feira	Sopa de feijão verde Geral: Douradinhos de pescada no forno com arroz de cenoura e salada de alface e tomate ^{1,2,4,6,9,10,14} ● Dieta/Creche: Pescada estufada em couve-coração com arroz de cenoura ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples e pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
3ª Feira	Sopa de feijão branco e couve tronchuda Geral: Bolonhesa de vitela (picado de vitela estufado em tomate e cenoura) com massa esparguete cozida e salada de pepino e cenoura raspada ^{1,3,9,10} ● Dieta: Vitela estufada em cru com massa esparguete e couve penca cozidas ^{1,3,9,10} Fruta da época	Creche: Iogurte sólido e pão de mistura simples Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Iogurte sólido + pão de mistura c/ marmelada/compota
4ª Feira	Sopa de curgete e alho francês Geral: Salada russa com atum (batata, cenoura, ovo e ervilhas) ^{3,4,9,10} ● Dieta: Filete de pescada grelhado com batata e cenoura cozida ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura simples c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite simples + pão de mistura c/ fiambre peru/frango
5ª Feira	Creme de couve flor Geral: Frango assado com batata assada e salada de alface e tomate ^{9,10} ● Dieta: Bife de frango grelhado com batata cozida e brócolos ^{9,10} Fruta da época	Creche: Leite simples + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: Leite c/cevada + pão de mistura c/ creme de barrar vegetal
6ª Feira	Sopa de cenoura e couve tronchuda Geral: Sardinha petinga frita com arroz fresco de feijão vermelho e couve penca ^{1,4,9,10} ● Dieta: Pescada grelhada com arroz fresco de cenoura e couve penca ^{4,9,10} Fruta da época	Creche: Iogurte líquido e pão de mistura simples c/ queijo Pré-escolar/1º e 2º Ciclo: 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 SO₂; 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.