

## **EMENTA MÊS: Abril de 2024**

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato Principal</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa / fruta</b>	
<b>Semana de 01 a 07 de abril</b>					
<b>1</b>	<b>segunda-feira</b>	Canja	Arroz de frutos do mar	Alface e cebola	Fruta da época
<b>2</b>	<b>terça-feira</b>	Grão c/ rebolho	Bacalhau à Brás	Tomate e Cebola	Fruta da época
<b>3</b>	<b>quarta-feira</b>	Espinafres	Massa c/ frango e feijão	Alface e Cebola	Fruta da época
<b>4</b>	<b>quinta-feira</b>	Creme de abobora	Pescada frita c/ arroz de feijão	Alface e Milho	Gelatina
<b>5</b>	<b>sexta-feira</b>	Legumes	Pá de porco no tacho c/ massa	Tomate e Milho	Fruta da época
<b>6</b>	<b>sábado</b>	Creme de abobora	Carapau no forno c/ arroz de cenoura	Tomate e Cebola	Fruta assada
<b>7</b>	<b>domingo</b>	Horta	Rojões c/ batata cozida	Legumes cozidos	Fruta da época
<b>Semana de 8 a 14 de abril</b>					
<b>8</b>	<b>segunda-feira</b>	Couve Branca	Massa c/ carne e legumes	Alface e milho	Fruta da época
<b>9</b>	<b>terça-feira</b>	Legumes	Rissóis de peixe fritos c/ arroz de feijão	Alface e tomate	Fruta da época
<b>10</b>	<b>quarta-feira</b>	Repolho	Fêveras de cebolada c/ batata cozida	Alface, cebola e tomate	Fruta da época
<b>11</b>	<b>quinta-feira</b>	Feijão e couve	Massinha de pescada c/ cenoura	Alface e tomate	Fruta da época
<b>12</b>	<b>sexta-feira</b>	Creme de curgete	Jardineira de porco e vitela	Tomate e cebola	Fruta da época
<b>13</b>	<b>sábado</b>	Couve galega	Carapau frito c/ arroz de tomate	Alface e milho	Fruta da época
<b>14</b>	<b>domingo</b>	Brócolos	Rancho		Fruta da época
<b>Semana de 15 a 21 de abril</b>					
<b>15</b>	<b>segunda-feira</b>	Alho Francês	Esparguete à bolonhesa	Alface e cenoura	Fruta da época
<b>16</b>	<b>terça-feira</b>	Feijão verde e cenoura	Feijoada de potas	Alface e cenoura	Fruta da época
<b>17</b>	<b>quarta-feira</b>	Creme de ervilhas	Arroz de aves c/ legumes	Tomate e cebola	Fruta da época
<b>18</b>	<b>quinta-feira</b>	legumes	Maruca estufada c/ batata cozida	Alface e Cebola	Gelatina
<b>19</b>	<b>sexta-feira</b>	Primavera	Peru estufado c/ massa	Alface e milho	Fruta da época
<b>20</b>	<b>sábado</b>	Espinafres	Filetes de pescada c/ batata cozida e grão		Fruta da época
<b>21</b>	<b>domingo</b>	Lavrador	Massa esparguete c/ vitela e legumes	Alface e cebola	Fruta da época

**Observações:**

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular nº 3/DSEAS/DGE/2013, elaborada com o apoio da Nutricionista, Dra. Emília Rodrigues. Para utentes com dietas prescritas por médico e/ou dietista, é elaborada ementa de dieta especial.

\*Ementas de fim de semana e feriados elaboradas internamente, com base em fichas técnicas existentes.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contém glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rijas; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Remoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação.



## EMENTA MÊS: Abril de 2024

Dia	Sopa	Prato Principal	Salada	Sobremesa / fruta	
<b>Semana de 22 a 28 de abril</b>					
22	segunda-feira	Repolho e cenoura	Pataniscas c/ arroz primavera	Fruta da época	
23	terça-feira	Horta	Caldeirada de pescada	Fruta da época	
24	quarta-feira	Feijão e Espinafres	Costeletas de cebolada c/ massa	Alface e Cebola	Fruta da época
25	quinta-feira	Couve branca	Feijoada	Alface e Cebola	Fruta da época
26	sexta-feira	Legumes	Coxas de frango c/ arroz de ervilha	Alface e Cebola	Fruta assada
27	sábado	Creme alho francês	Solha no forno c/ batata cozida	Alface e tomate	Fruta da época
28	domingo	Couve e feijão	Arroz de vinha e d'alhos	Alface e Cebola	Fruta da época
<b>29 a 31 de abril</b>					
29	segunda-feira	Brocolos	Salada de Feijão Frade		Fruta da época
30	terça-feira	Legumes	Frango no forno c/ massa	Tomate e Cebola	Fruta da época
31	quarta-feira	Creme de cenoura	Red-fish no forno c/ arroz de cogumelos	Alface e tomate	Fruta da época

### Observações:

Ementa sujeita a alteração sem aviso prévio e realizada conforme circular nº 3/DSEEAS/DGE/2013, elaborada com o apoio da Nutricionista, Dra. Emília Rodrigues. Para utentes com dietas prescritas por médico e/ou dietista, é elaborada ementa de dieta especial.

\*Ementas de fim de semana e feriados elaboradas internamente, com base em fichas técnicas existentes.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:

1-Cereais que contém glúten; 2-Crustáceos; 3-Ovos; 4-Peixes; 5-Amendoins; 6-Soja; 7-Leite; 8-Frutos de casca rija; 9-Aipo; 10-Mostarda; 11-Sementes de Sésamo; 12-Dióxido de enxofre e sulfitos; 13-Remoço; 14-Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

Qualquer informação que deseje sobre alérgenos, consulte um funcionário do serviço de alimentação.