

EMENTA MÊS: Maio de 2024

Dia	Sopa	Prato Principal	Salada	Sobremesa / fruta	
Semana de 01 a 07 de maio					
1	quarta-feira	Canja	Pá porco assado c/ arroz de cenoura	Alface e cebola	Fruta da época
2	quinta-feira	Legumes	Feijão frade c/ atum e ovo	Tomate e Cebola	Fruta da época
3	sexta-feira	Feijão com repolho	Cubos de carne estufada c/ massa	Alface e Cebola	Fruta da época
4	sábado	Broculos	Salada russa		Gelatina
5	domingo	Legumes	Perú no forno c/ arroz de ervilhas	Tomate e Cebola	Fruta da época
6	segunda-feira	Creme de abobora	Almôndegas c/ massa	Alface e cenoura	Fruta assada
7	terça-feira	Grão c/ repolho	Tentáculos pota à lagareiro	Tomate e Cebola	Fruta da época
Semana de 8 a 14 de maio					
8	quarta-feira	Espinafres	Rancho		Fruta da época
9	quinta-feira	Primavera	Arroz de sardinha	Alface e tomate	Fruta da época
10	sexta-feira	Legumes	Strogonoff c/ batata cozida	Alface e pepino	Fruta da época
11	sábado	Feijão e couve	Red-Fish c/ arroz	Alface e tomate	Fruta da época
12	domingo	Creme cenoura	Arroz de pato		Fruta da época
13	segunda-feira	Juliana	Filetes no forno c/ massinhas	Alface e milho	Fruta da época
14	terça-feira	Lavrador	Perna de frango assada c/ arroz cogumelos	Alface e milho	Fruta da época
Semana de 15 a 21 de maio					
15	quarta-feira	Creme de couve flor	Abrotea estufada c/ puré de batata	Alface e milho	Fruta da época
16	quinta-feira	Legumes	Feveras c/ feijão e arroz	Alface e tomate	Fruta da época
17	sexta-feira	Feijão verde	Bacalhau à brás	Alface e milho	Fruta da época
18	sábado	Broculos	Jardineira	Alface e Cebola	Gelatina
19	domingo	Primavera	Cozido à Portuguesa	Alface e milho	Fruta da época
20	segunda-feira	Couve branca e	Ovos mexidos c/ cogumelos e arroz de legumes	Alface e cenoura	Fruta da época
21	terça-feira	Alho francês	Massinha de pescada	Feijão verde e broculos	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 contêm 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 inofensivas.

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



EMENTA MÊS: Maio de 2024

Dia	Sopa	Prato Principal	Salada	Sobremesa / fruta	
Semana de 22 a 28 de maio					
22	quarta-feira	Macedónia	Chili c/ arroz	Tomate e Cebola	Fruta da época
23	quinta-feira	Feijão c/ couve	Salada russa de peixe	Alface e tomate	Fruta da época
24	sexta-feira	Creme de legumes	Pá de porco c/ massa	Alface e Cebola	Fruta da época
25	sábado	Espinafres	Carapau frito c/ arroz de tomate	Alface e tomate	Fruta da época
26	domingo	Broculos	Vitela c/ espirais	Alface e Cebola	Fruta assada
27	segunda-feira	Lombarda	Cavala à bolonhesa	Alface e tomate	Fruta da época
28	terça-feira	Creme de couve-flor	Rojões c/ batata cozida	Alface e Cebola	Fruta da época
29 a 31 de maio					
29	quarta-feira	Hortícolas	Bacalhau c/ massa e feijão	Alface e cenoura	Fruta da época
30	quinta-feira	Legumes	Arroz de Vinha d'alhos	Tomate e Cebola	Fruta da época
31	sexta-feira	Espinafres	Arroz de peixe	Alface e tomate	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 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.