

EMENTA MÊS: Agosto de 2024

Dia	Sopa	Prato Principal	Salada	Sobremesa / fruta	
Semana de 01 a 07 de agosto					
1	quinta-feira	Legumes	Perna frango no forno c/ esparguete	Alface e cebola	Fruta da época
2	sexta-feira	Feijão verde	Filetes no forno c/ arroz de legumes	Tomate e Cebola	Fruta da época
3	sábado	Couve flor	Jardineira		Fruta da época
4	domingo	Repolho	Perú assado c/ espirais	Tomate e alface	Gelatina
5	segunda-feira	Legumes	Salada russa de peixe		Fruta da época
6	terça-feira	Creme de cenoura	Carne porco à portuguesa	Alface e cenoura	Fruta assada
7	quarta-feira	Bróculos	Red-fish no forno c/ arroz de cogumelos	Alface, cebola e milho	Fruta da época
Semana de 8 a 14 de agosto					
8	quinta-feira	Espinafres	Massa c/ vitela	Alface e cebola	Fruta da época
9	sexta-feira	Primavera	Feijoada de lulas		Fruta da época
10	sábado	Legumes	Arroz vinho d'alhos	Alface e cenoura	Fruta da época
11	domingo	Feijão verde	Cozido à Portuguesa		Fruta da época
12	segunda-feira	Creme legumes	Salada de feijão frade com atum e ovo	Broculos e cenoura cozida	Fruta da época
13	terça-feira	Feijão c/ couve branca	Rancho	Alface e milho	Fruta da época
14	quarta-feira	Legumes	Arroz frutos do mar		Fruta da época
Semana de 15 a 21 de agosto					
15	quinta-feira	Couve flor	Carne estufada c/ batata cozida	Alface e cenoura	Fruta da época
16	sexta-feira	Legumes	Pataniscas c/ arroz de feijão	Alface e tomate	Fruta da época
17	sábado	Cenoura	Pescada no forno c/ batata cozida	Alface e cenoura	Fruta da época
18	domingo	Legumes	Lombo assado no forno c/ massa	Alface e pepino	Gelatina
19	segunda-feira	Repolho e cenoura	Massada de peixe	Alface e cenoura	Fruta da época
20	terça-feira	Grão	Feijoada		Fruta da época
21	quarta-feira	Espinafres	Solha no forno c/ batata cozida	Tomate e Cebola	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 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: Agosto de 2024

Dia	Sopa	Prato Principal	Salada	Sobremesa / fruta	
Semana de 22 a 28 de agosto					
22	quinta-feira	Macedónia	Cubos carne estufada c/ massa	Tomate e Cebola	Fruta da época
23	sexta-feira	Couve lombarda	Meia desfeita de bacalhau	Alface e tomate	Fruta da época
24	sábado	Legumes	Carapau assado no forno com batata cozida	Alface e Cebola	Fruta da época
25	domingo	Lavrador	Frango assado no forno c/ esparguete	Alface e tomate	Fruta da época
26	segunda-feira	Alho francês	Filetes frito c/ arroz de tomate	Alface e Cebola	Fruta assada
27	terça-feira	Brocolos	Feveras estufadas c/ espirais	Alface e tomate	Fruta da época
28	quarta-feira	Feijão c/ corgete	Pescada à Zé do Pipo	Alface e Cebola	Fruta da época
Semana de 29 a 31 de agosto					
29	quinta-feira	Canja	Chili	Alface e cenoura	Fruta da época
30	sexta-feira	Legumes	Arroz de sardinha	Tomate e Cebola	Fruta da época
31	sábado	Cenoura	Massa à lavrador		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 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 inofensivos.

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