

EMENTA MÊS: Julho de 2024

Dia	Sopa	Prato Principal	Salada	Sobremesa / fruta	
Semana de 01 a 07 de julho					
1	segunda-feira	Feijão verde	Carne estufada c/ esparguete	Alface e cebola	Fruta da época
2	terça-feira	Grão e Espinafres	Arroz de peixe	Tomate e Cebola	Fruta da época
3	quarta-feira	Legumes	Chili c/ arroz	Alface e cebola	Fruta da época
4	quinta-feira	Creme de abobora	Salada russa de peixe		Gelatina
5	sexta-feira	Agrião	Frango assado c/ massa esparguete	Tomate e Cebola	Fruta da época
6	sábado	Creme de cenoura	Red-fish no forno com arroz de cenoura	Alface e cenoura	Fruta assada
7	domingo	Bróculos	Rojões c/ batata cozida	Alface, cebola e milho	Fruta da época
Semana de 8 a 14 de julho					
8	segunda-feira	Canja	Arroz de atum	Alface e cebola	Fruta da época
9	terça-feira	Creme de Couve flor	Feveras grelhadas c/ feijão preto e arroz	Tomate e alface	Fruta da época
10	quarta-feira	Juliana	Filetes no forno c/ massinhas	Alface e cenoura	Fruta da época
11	quinta-feira	Lavrador	Arroz de pato	Alface e cenoura	Fruta da época
12	sexta-feira	Legumes	Pescada cozida com batata	Broculos e cenoura cozida	Fruta da época
13	sábado	Feijão c/ couve branca	Arroz vinho d'alhos	Alface e milho	Fruta da época
14	domingo	Alho Francês	Jardineira		Fruta da época
Semana de 15 a 21 de julho					
15	segunda-feira	Feijão verde e lombarda	Pataniscas com arroz cogumelos	Alface e cenoura	Fruta da época
16	terça-feira	Couve branca c/	Rancho	Alface e tomate	Fruta da época
17	quarta-feira	Legumes	Pescada à Zé do Pipo	Alface e cenoura	Fruta da época
18	quinta-feira	Primavera	Perna de peru assada c/ massa	Alface e pepino	Gelatina
19	sexta-feira	Feijão c/ repolho	Pescada cozida com batata	Macedónia de legumes	Fruta da época
20	sábado	Grão	Carapau frito com arroz de tomate	Alface e cenoura	Fruta da época
21	domingo	Espinafres	Perna frango assado c/ batata assada	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 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: Julho de 2024

Dia	Sopa	Prato Principal	Salada	Sobremesa / fruta	
Semana de 22 a 28 de julho					
22	segunda-feira	Alho francês	Cubos carne estufada c/ massa	Tomate e Cebola	Fruta da época
23	terça-feira	Legumes	Pota à lagareiro	Alface e tomate	Fruta da época
24	quarta-feira	Horta	Arroz à valenciana	Alface e Cebola	Fruta da época
25	quinta-feira	Creme de curgete	Atum à Brás	Alface e tomate	Fruta da época
26	sexta-feira	Caldo Verde	Massa de frango e feijão	Alface e Cebola	Fruta assada
27	sábado	Brocolos	Arroz de tentáculos	Alface e tomate	Fruta da época
28	domingo	Feijão c/ corgete	Feijoada		Fruta da época
29 a 31 de julho					
29	segunda-feira	Lombarda	Arroz de peixe	Alface e cenoura	Fruta da época
30	terça-feira	Legumes	Massa à lavrador	Tomate e Cebola	Fruta da época
31	quarta-feira	Creme de ervilhas	Bacalhau à Gomes Sá	Tomata e cenoura	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.