

EMENTA MÊS: Junho de 2024

Dia	Sopa	Prato Principal	Salada	Sobremesa / fruta	
Semana de 01 a 07 de junho					
1	sábado	Canja	Rancho	Alface e cebola	Fruta da época
2	domingo	Legumes	Perna de peru assada c/ espirais	Tomate e Cebola	Fruta da época
3	segunda-feira	Feijão verde	Rissóis com arroz de cenoura	Alface e Cebola	Fruta da época
4	terça-feira	Feijão branco	Lulas à bordalesa		Gelatina
5	quarta-feira	Legumes	Massa à lavrador	Tomate e Cebola	Fruta da época
6	quinta-feira	Creme de cenoura	Filetes fritos c/ arroz de tomate	Alface e cenoura	Fruta assada
7	sexta-feira	Bróculos	Costeletas estufadas c/ batata cozida	Tomate e Cebola	Fruta da época
Semana de 8 a 14 de junho					
8	sábado	Espinafres	Pescada assada c/ arroz		Fruta da época
9	domingo	Primavera	Pá porco assada c/ massa	Alface e tomate	Fruta da época
10	segunda-feira	Legumes	Arroz frutos do mar	Alface e pepino	Fruta da época
11	terça-feira	Feijão verde	Panados frango com massa	Alface e tomate	Fruta da época
12	quarta-feira	Creme legumes	Pescada cozida c/ batata	Legumes cozidos	Fruta da época
13	quinta-feira	Feijão c/ couve branca	Arroz de aves	Alface e milho	Fruta da época
14	sexta-feira	Legumes	Red-fish no forno com batata	Alface e milho	Fruta da época
Semana de 15 a 21 de junho					
15	sábado	Couve flor	Massa c/ carne, cenoura e ervilha	Alface e milho	Fruta da época
16	domingo	Legumes	Caldeirada de peixe	Alface e tomate	Fruta da época
17	segunda-feira	Canja	Rissóis fritos com arroz cogumelos	Alface e milho	Fruta da época
18	terça-feira	Legumes	Coxas frango assado c/ massa	Alface e Cebola	Gelatina
19	quarta-feira	Repolho e cenoura	Salada de feijão frade c/ atum e ovo	Alface e milho	Fruta da época
20	quinta-feira	Grão	Jardineira de porco e vitela	Alface e cenoura	Fruta da época
21	sexta-feira	Legumes	Arroz de tentáculos de pota	Feijão verde e broculos	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: Junho de 2024

Dia	Sopa	Prato Principal	Salada	Sobremesa / fruta	
Semana de 22 a 28 de junho					
22	sábado	Macedónia	Meia desfeita de bacalhau	Tomate e Cebola	Fruta da época
23	domingo	Feijão c/ couve	Lombo assado com esparguete	Alface e tomate	Fruta da época
24	segunda-feira	Legumes	Carne porco estufada c/ massa	Alface e Cebola	Fruta da época
25	terça-feira	Lavrador	Filetes de pescada c/ batata cozida	Alface e tomate	Fruta da época
26	quarta-feira	Alho francês	Feijoada à portuguesa	Alface e Cebola	Fruta assada
27	quinta-feira	Brocolos	Bacalhau à Gomes Sá	Alface e tomate	Fruta da época
28	sexta-feira	Feijão c/ corgete	Massa de perú	Alface e Cebola	Fruta da época
29 a 30 de junho					
29	sábado	Couve lombarda	Carapau assado no forno c/ batata cozida	Alface e cenoura	Fruta da época
30	domingo	Legumes	Frango assado no forno c/ arroz de cenoura	Tomate 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 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.