

EMENTA MÊS: Outubro de 2024

Dia	Sopa	Prato Principal	Salada	Sobremesa / fruta	
Semana de 01 a 07 de outubro					
1	terça-feira	Caldo verde	Pescada à Gomes Sá	Alface e tomate	Fruta da época
2	quarta-feira	Espinafres	Perna de frango no forno c/ arroz de ervilhas	Alface e cebola	Fruta da época
3	quinta-feira	Alho Francês	Salada de feijão frade (feijão, ovo, batata e atum)	Tomate e alface	Fruta da época
4	sexta-feira	Legumes	Rojões c/ batata cozida	Cenoura e repolho	Gelatina
5	sábado	Couve branca	Meia desfeita de bacalhau c/ atum e ovo		Fruta da época
6	domingo	Legumes	Frango assado c/ massa	Alface e cenoura	Fruta assada
7	segunda-feira	Canja	Arroz de atum	Alface, cenoura e milho	Fruta da época
Semana de 8 a 14 de outubro					
8	terça-feira	Juliana	Rancho	Tomate e alface	Fruta da época
9	quarta-feira	Legumes	Arroz de lulas	Alface, pepino e cebola	Fruta da época
10	quinta-feira	Creme de abóbora	Carne estufada c/ puré	Alface, cebola e milho	Fruta da época
11	sexta-feira	Feijão e couve	Massada de peixe c/ cenoura	Tomate, alface e milho	Fruta da época
12	sábado	Primavera	Carapau no forno c/ batata	Alface e tomate	Fruta da época
13	domingo	Brocolos	Perú no forno c/ massa	Alface e cebola	Fruta da época
14	segunda-feira	Creme de alface	Rissóis de peixe c/ arroz de tomate	Couve roxa e alface	Fruta da época
Semana de 15 a 21 de outubro					
15	terça-feira	Juliana	Costeletas no forno c/ esparguete	Alface, tomate e milho	Fruta da época
16	quarta-feira	Horta	Pescada à Zé do Pipo	Alface e tomate	Fruta da época
17	quinta-feira	Nabo e espinafre	Fêveras c/ fajão e arroz	Alface e cenoura	Fruta da época
18	sexta-feira	Couve branca e cenoura	Red-fish no forno c/ batata cozida	Alface e tomate	Gelatina
19	sábado	Espinafres	Arroz de vinha d'alhos	Alface e cenoura	Fruta da época
20	domingo	Legumes	Tentáculos à lagareiro	Alface e cebola	Fruta da época
21	segunda-feira	Ervilhas, feijão verde e cenoura	Esparguete à bolonhesa	Alface, cebola e milho	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: Outubro de 2024

Dia	Sopa	Prato Principal	Salada	Sobremesa / fruta	
Semana de 22 a 28 de outubro					
22	terça-feira	Juliana	Abrótea assada c/ batata	Cenoura, brocolos e feijão verde	Gelatina
23	quarta-feira	Caldo verde	Feijoada à portuguesa	Tomate e Cebola	Fruta da época
24	quinta-feira	Creme de couve flor	Arroz de peixe c/ delícias	Alface e cebola	Fruta da época
25	sexta-feira	Feijão c/ couve	Coxas frango no forno c/ massa	Alface e milho	Fruta da época
26	sábado	Galega	Filetes fritos c/ batata cozida	Alface, tomate e cenoura	Fruta assada
27	domingo	Couve branca e cenoura	Carne assada c/ massa	Alface e tomate	Fruta da época
28	segunda-feira	Grão c/ nabiças	Arroz de frutos do mar	Alface e tomate	Fruta da época
Semana de 29 a 31 de outubro					
29	terça-feira	Brócolos	Jardineira de porco e vitela		Fruta da época
30	quarta-feira	Creme de legumes	Bacalhau c/ massa e feijão	Tomate e Cebola	Fruta da época
31	quinta-feira	Espinafre	Perú estufado c/ arroz de manteiga	Alface e milho	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 inofensivas.

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