

## **EMENTA MÊS: Setembro de 2024**

<b>Dia</b>	<b>Sopa</b>	<b>Prato Principal</b>	<b>Salada</b>	<b>Sobremesa / fruta</b>	
<b>Semana de 01 a 07 de setembro</b>					
<b>1</b>	<b>domingo</b>	Legumes	Perú assado no forno c/ batata assada	Alface e cebola	Fruta da época
<b>2</b>	<b>segunda-feira</b>	Creme alho francês	Pescada assada c/ batata cozida	Tomate e Cebola	Fruta da época
<b>3</b>	<b>terça-feira</b>	Juliana	Salada de frango	Alface e cebola	Fruta da época
<b>4</b>	<b>quarta-feira</b>	Lombarda	Redfish no forno c/ batata assada	Tomate e alface	Gelatina
<b>5</b>	<b>quinta-feira</b>	Couve branca	Massa à lavrador		Fruta da época
<b>6</b>	<b>sexta-feira</b>	Legumes	Potas c/ batata guisada	Alface e cenoura	Fruta assada
<b>7</b>	<b>sábado</b>	Bróculos	Salada russa c/ pescada e ovo		Fruta da época
<b>Semana de 8 a 14 de setembro</b>					
<b>8</b>	<b>domingo</b>	Espinafres	Frango assado c/ esparguete	Alface e cebola	Fruta da época
<b>9</b>	<b>segunda-feira</b>	Feijão verde	Arroz de carnes	Alface e tomate	Fruta da época
<b>10</b>	<b>terça-feira</b>	Bróculos	Grão c/ filetes fritos, batata e cenoura	Alface e cenoura	Fruta da época
<b>11</b>	<b>quarta-feira</b>	Creme de abóbora	Omelete no forno c/ batata	Alface, tomate e cebola	Fruta da época
<b>12</b>	<b>quinta-feira</b>	Primavera	Massinha de peixe	Broculos e cenoura cozida	Fruta da época
<b>13</b>	<b>sexta-feira</b>	Macedónia	Arroz de pato	Alface e milho	Fruta da época
<b>14</b>	<b>sábado</b>	Legumes	Carapau frito c/ feijão frade		Fruta da época
<b>Semana de 15 a 21 de setembro</b>					
<b>15</b>	<b>domingo</b>	Couve flor	Barriga assada c/ arroz	Alface e cenoura	Fruta da época
<b>16</b>	<b>segunda-feira</b>	Espinafres	Pataniscas c/ arroz de feijão	Alface e tomate	Fruta da época
<b>17</b>	<b>terça-feira</b>	Repolho	Bifanas estufadas c/ massa espiral	Alface e cenoura	Fruta da época
<b>18</b>	<b>quarta-feira</b>	Nabo e espinafre	Salada russa de peixe		Gelatina
<b>19</b>	<b>quinta-feira</b>	Horta	Perú estufado c/ arroz de cogumelos	Alface e cenoura	Fruta da época
<b>20</b>	<b>sexta-feira</b>	Legumes	Filetes de tomatada c/ massa esparguete	Alface e cenoura	Fruta da época
<b>21</b>	<b>sábado</b>	Espinafres	Jardineira de carne	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 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.



## EMENTA MÊS: Setembro de 2024

Dia	Sopa	Prato Principal	Salada	Sobremesa / fruta	
<b>Semana de 22 a 28 de setembro</b>					
22	domingo	Macedónia	Lombo assado c/ batata assada e arroz	Alface, tomate e cebola	Fruta da época
23	segunda-feira	Canja	Frango no forno c/ arroz	Alface e tomate	Fruta da época
24	terça-feira	Creme de ervilhas	Carne estufada com massa	Alface e Cebola	Fruta da época
25	quarta-feira	Legumes	Feijoada de lulas (arroz)	Alface e tomate	Fruta da época
26	quinta-feira	Galega	Pá de porco no tacho c/ batata assada	Alface, tomate e cenoura	Fruta assada
27	sexta-feira	Couve branca e	Pescada estufada c/ massinhas	Alface e tomate	Fruta da época
28	sábado	Feijão c/ corgete	Arroz à Valenciana		Fruta da época
<b>Semana de 29 a 30 de setembro</b>					
29	domingo	Feijão verde	Frango assado c/ esparguete	Alface e cenoura	Fruta da época
30	segunda-feira	Creme de lentilhas	Bifanas c/ cogumelos e arroz de legumes	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.