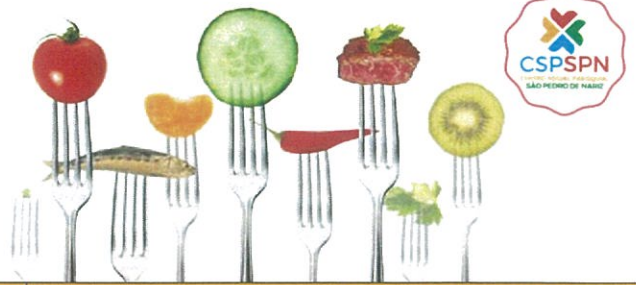


EMENTA

Serviço de Apoio Domiciliário



Dia da Semana	Almoço			
Segunda 23 abril	Sopa	Brócolos Filetes de pescada no forno com arroz primavera (milho, cenoura, ervilha e feijão-verde) ^{1,3,4}	Sopa	Cenoura ralada Costeleta grelhada com batata e feijão-verde
Terça 24 abril	Sopa	Ervilha Carne estufada com massa e salada ^{1,3,5,9,12}	Sopa	Couve lombarda Caras de bacalhau cozidas com ovo, batata e couve ^{3,4}
Quarta 25 abril	Sopa	Cenoura e feijão verde	Sopa	Cenoura e feijão verde
Quinta 26 abril	Prato	Feijoada com arroz branco	Prato	Pescada no forno com batata e couve flor ^{4,5,9,12}
Sexta 27 abril	Sopa	Agrião Pregado frito com batata cozida e macedónia ⁴	Sopa	Curgete Bife de porco grelhado com arroz de grelos
Sábado 28 abril	Sopa	Caldo verde ^{1,3,6,7,9,10,12}	Sopa	Couve flor Peixe vermelho cozido com batata, cenoura e brócolos ⁴
Domingo 29 abril	Prato	Coxas de frango de limão com arroz de cenoura e salada ¹²	Prato	Coelho estufado com massa e salada ^{1,3}
Sábado 28 abril	Sopa	Juliana (cenoura, couve e alho-francês)	Sopa	Juliana (cenoura, couve e alho-francês)
Domingo 29 abril	Prato	Carapau no forno com batata e brócolos ^{4,5,9}	Prato	Tintureira estufada com batata e couve flor ^{4,5,9,12}
Domingo 29 abril	Sobremesa	Fruta da época*	Sobremesa	Fruta da época*
Domingo 29 abril	Sopa	Sopa Camponesa (couve-lombarda, feijão branco e feijão-verde)	Sopa	Sopa Camponesa (couve-lombarda, feijão branco e feijão-verde)
Domingo 29 abril	Prato	Pá de porco no forno com arroz de legumes ^{5,9,12}	Prato	Tintureira estufada com batata e couve flor ^{4,5,9,12}
Domingo 29 abril	Sobremesa	Fruta da época*	Sobremesa	Fruta da época*

Nota: esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior

*Fruta da época: oferece-se no mínimo uma peça de fruta cítrica por semana.

**Prevê-se igualmente a oferta de fruta fresca em vez de gelatina.

Ementa elaborada ao abrigo da circular n.º 3/DSEEAS/DGE/ 2013.

É disponibilizada opção de dieta, para os clientes que necessitarem da mesma, por questões de saúde, mediante prescrição médica.

De acordo com o regulamento (EU) N.º1169/2011, prestamos informação relativa aos alergénios presentes na ementa. Os alimentos disponibilizados nesta ementa podem conter os seguintes alergénios, de acordo com a seguinte classificação: 1 - Cereais que contêm glúten e produtos à base destes cereais; 2 - Crustáceos e produtos à base de crustáceos; 3 - Ovos e produtos à base de ovos; 4 - Peixes e produtos à base de peixe; 5 - Amendoins e produtos à base de amendoins; 6 - Soja e produtos à base de soja; 7 - Leite e produtos à base de leite; 8 - Frutos de casca rijas; 9 - Aipo e produtos à base de aipo; 10 - Mostarda e produtos à base de mostarda; 11 - Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10ml/L; 13 - Tremeço e produtos à base de tremeço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.

Ementa elaborada por: 

Rita Melo | Nutricionista - 3407N