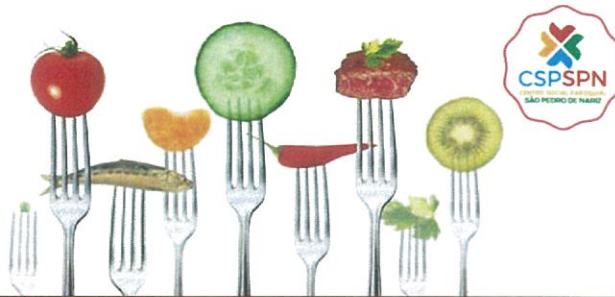


# EMENTA

## Serviço de Apoio Domiciliário



Dia da Semana	Almoço			
<b>Segunda 14 maio</b>	Sopa Prato Sobremesa	Macedónia Carne estufada com massa e salada <sup>1,3,5,9,12</sup> Fruta da época*	Sopa Prato Sobremesa	Couve lombarda Caras de bacalhau com batata e brócolos <sup>4</sup> e couve Fruta da época*
<b>Terça 15 maio</b>	Sopa Prato Sobremesa	Feijão com couve Carapau no forno com batata e brócolos <sup>4,5,9,12</sup> Fruta da época*	Sopa Prato Sobremesa	Alface Arroz de carnes com salada <sup>12</sup> Fruta da época*
<b>Quarta 16 maio</b>	Sopa Prato Sobremesa	Cenoura e feijão verde Peru no forno com arroz de passas e salada <sup>5,9,12</sup> Fruta da época*	Sopa Prato Sobremesa	Curgete Meia desfeita de paloco (grão de bico cozido com migas de paloco) <sup>3,4</sup> Fruta da época*
<b>Quinta 17 maio</b>	Sopa Prato Sobremesa	Agrião Pescada cozida com todos (pescada, ovo, batata e couve) <sup>3,4</sup> Arroz doce <sup>2,7*</sup>	Sopa Prato Sobremesa	Couve lombarda Rojões com batata cozida e feijão-verde Fruta da época*
<b>Sexta 18 maio</b>	Sopa Prato Sobremesa	Canja <sup>1,3</sup> Entrecosto no forno com arroz de ervilha e salada <sup>5,9,12</sup> Fruta da época*	Sopa Prato Sobremesa	Alface Serirolela grelhada com batata e brócolos <sup>4</sup> Fruta da época*
<b>Sábado 19 maio</b>	Sopa Prato Sobremesa	Alho-francês Pregado frito com salada russa <sup>4,6</sup> Fruta da época*	Sopa Prato Sobremesa	Alho-francês Bife de frango grelhado com massa e salada <sup>12</sup> Fruta da época*
<b>Domingo 20 maio</b>	Sopa Prato Sobremesa	À lavrador (chouriça, feijão, couve e massa) <sup>1,3</sup> Pernil no forno com arroz de legumes <sup>5,9,12</sup> Fruta da época*	Sopa Prato Sobremesa	À lavrador (chouriça, feijão, couve e massa) <sup>1,3</sup> Peixe-vermelho cozido com batata e couve penca 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 arroz doce.

Ementa elaborada ao abrigo da circular n.º 3/DSEAS/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) Nº1169/2011, 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 rija; 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 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.

Ementa elaborada por: \_\_\_\_\_

Rita Melo | Nutricionista - 3407N