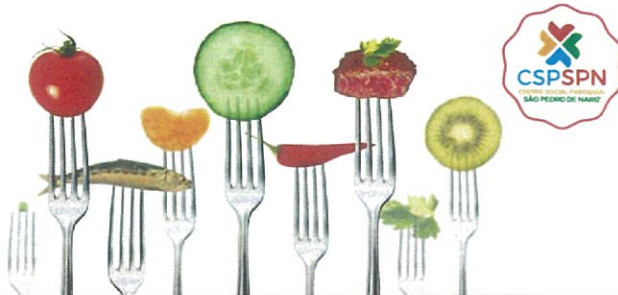


# EMENTA

## Serviço de Apoio Domiciliário



Dia da Semana	Almoço	Jantar
Segunda 18 junho	Sopa Couve lombarda Prato Esparguete com atum e salada <sup>1,3,4,9,12</sup> Sobremesa Maçã	Sopa Cenoura ralada Prato Carne estufada com massa e salada <sup>1,3,5,9,12</sup> Sobremesa Banana
Terça 19 junho	Sopa Feijão-verde Prato Carne de porco à portuguesa <sup>5,6,9,12</sup> Sobremesa Laranja	Sopa Courgette Prato Douradas grelhadas com arroz de grelos <sup>4</sup> Sobremesa Pera
Quarta 20 junho	Sopa Feijão branco e couve coração Prato Douradinhos no forno com arroz primavera (milho, cenoura, ervilha e feijão-verde) <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12,14</sup> Sobremesa Banana	Sopa Alface Prato Bife de porco grelhado com batata e couve-de-bruxelas <sup>5,12</sup> Sobremesa Tangerina
Quinta 21 junho	Sopa Couve flor Prato Frango estufado com massa e salada <sup>1,3,9,12</sup> Sobremesa Tangerina	Sopa Couve flor Prato Abrótea no forno com batata e brócolos <sup>4,5,9,12</sup> Sobremesa Maçã
Sexta 22 junho	Sopa Lentilhas Prato Peixe vermelho no forno com batata cozida e feijão-verde <sup>4,5,6,9,12</sup> Sobremesa Melancia	Sopa Alho-francês Prato Costeletas de cebolada com arroz de alho e salada <sup>5,9,12</sup> Sobremesa Banana
Sábado 23 junho	Sopa Agrião Prato Jardineira (carne estufada com batatas, cenoura, ervilhas e feijão-verde) Sobremesa Pera	Sopa Agrião Prato Seriolela grelhada com molho verde, batata e couve flor <sup>4,12</sup> Sobremesa Maçã
Domingo 24 junho	Sopa Sopa à Portuguesa (feijão manteiga, nabo, cenoura e couve) Prato Corvina no forno com batata e brócolos <sup>4,5,9,12</sup> Sobremesa Arroz doce <sup>7</sup>	Sopa Sopa à Portuguesa (feijão manteiga, nabo, cenoura e couve) Prato Coelho estufado com arroz de legumes <sup>9,12</sup> Sobremesa Laranja

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

\*Prevê-se a oferta de fruta fresca em vez de arroz doce.

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 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 - Tremeço e produtos à base de tremeço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.

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

Rita Melo | Nutricionista - 3407N