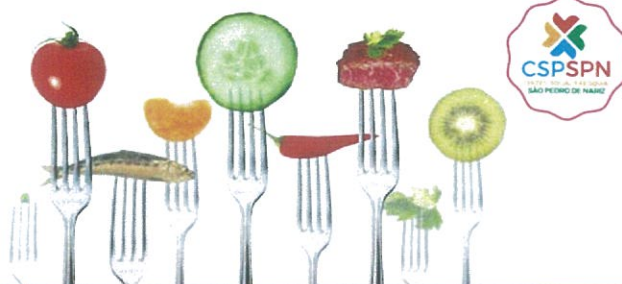


EMENTA

Serviço de Apoio Domiciliário



Dia da Semana	Almoço		Jantar	
Segunda 12 março	Sopa Prato Sobremesa	Couve Lombarda Abrótea cozida com salada russa ⁴ Fruta da época*	Sopa Prato Sobremesa	Creme de legumes Coelho estufado com arroz de ervilhas e salada ^{5,6,9,12} Fruta da época*
Terça 13 março	Sopa Prato Sobremesa	Agrião Carne de porco da horta (estufada com legumes) com arroz branco ^{9,12} Fruta da época*	Sopa Prato Sobremesa	Curgete Raia no forno com batata assada e feijão verde ^{4,5,9} Fruta da época*
Quarta 14 março	Sopa Prato Sobremesa	Ervilha Medalhões de pescada no forno com batata e legumes salteados ^{4,6,9,12} Fruta da época*	Sopa Prato Sobremesa	Couve lombarda Frango estufado com arroz de cenoura e salada ^{5,6,9,12} Fruta da época*
Quinta 15 março	Sopa Prato Sobremesa	Creme de couve-flor com cenoura Bife de cebolada com massa e salada ^{1,3,5,6,9,12} Fruta da época*	Sopa Prato Sobremesa	Alho-francês Cavala cozida com ovo, batata e couve ^{3,4} Fruta da época*
Sexta 16 março	Sopa Prato Sobremesa	Camponesa (feijão branco, feijão verde, couve coração) Solha no forno com batata e brócolos ^{4,5,6,9,12} Fruta da época*	Sopa Prato Sobremesa	Alface Peixe vermelho estufado com arroz de grelos ⁴ Fruta da época*
Sábado 17 março	Sopa Prato Sobremesa	Couve penca Jardineira de vitela ^{1,3,5,6,7,9,10,12} Fruta da época*	Sopa Prato Sobremesa	Couve penca Pescada no forno com arroz de legumes ^{4,5,6,9,12} Fruta da época*
Domingo 18 março	Sopa Prato Sobremesa	Legumes com massa ^{1,3} Dourada no forno com batatas e feijão verde ^{4,5,9,12} Fruta em calda**	Sopa Prato Sobremesa	Legumes com massa ^{1,3} Bife grelhado com massa e salada ^{1,3,5,9,12} 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 fruta em calda.

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

É disponibilizada opção de dieta, para os clientes que necessitem 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