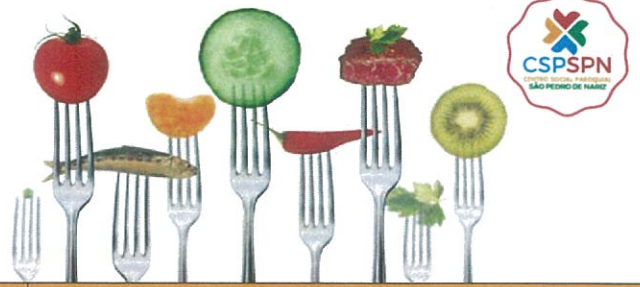


EMENTA

Serviço de Apoio Domiciliário



Dia da Semana	Almoço	Jantar
Segunda 12 fevereiro	Sopa Juliana (cenoura, alho-francês e repolho) Prato Peru no forno com massa e salada de ervilha, cenoura e milho ^{1,3,5,9} Sobremesa Fruta da época*	Sopa Alface Prato Pescada cozida com batata e brócolos ⁴ Sobremesa Fruta da época*
Terça 13 fevereiro	Sopa Couve flor Prato Jardineira de porco (batata, ervilha, cenoura e feijão verde) ^{5,9} Sobremesa Fruta da época*	Sopa Couve flor Prato Bife grelhado com arroz de grelos ^{5,9,12} Sobremesa Fruta da época*
Quarta 14 fevereiro	Sopa Creme de ervilha Prato Tintureira no forno com arroz de legumes ^{4,5,9,12} Sobremesa Fruta da época*	Sopa Couve lombarda Prato Carapau grelhado com batata e salada ^{4,12} Sobremesa Fruta da época*
Quinta 15 fevereiro	Sopa Espinafre Prato Bife de cebolada com batata e feijão-verde ^{5,9,12} Sobremesa Gelatina*	Sopa Cenoura ralada Prato Frango de limão com massa e salada ^{1,3,12} Sobremesa Fruta da época*
Sexta 16 fevereiro	Sopa Camponesa (feijão branco, feijão-verde e couve coração) Prato Abrótea no forno com arroz de cenoura e salada ^{4,5,9,12} Sobremesa Fruta da época*	Sopa Nabiças Prato Peixe cozido com batata e couve penca ⁴ Sobremesa Fruta da época*
Sábado 17 fevereiro	Sopa Couve penca Prato Vitela estufada com massa e couve flor ^{1,3,5,9,12} Sobremesa Fruta da época*	Sopa Couve penca Prato Douradinhos com salada russa ^{1,2,3,4,6,7,14} Sobremesa Fruta da época*
Domingo 18 fevereiro	Sopa À lavrador (feijão, nabo, couve e massa) ^{1,3} Prato Arroz de potas com salada ^{4,9,12} Sobremesa Aletria ^{1,3,7**}	Sopa À lavrador (feijão, nabo, couve e massa) ^{1,3} Prato Costeleta grelhada com batata e feijão verde ^{5,9,12} 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 e aletria.

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 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.

Ementa elaborada por: _____

Rita Melo | Nutricionista - 3407N