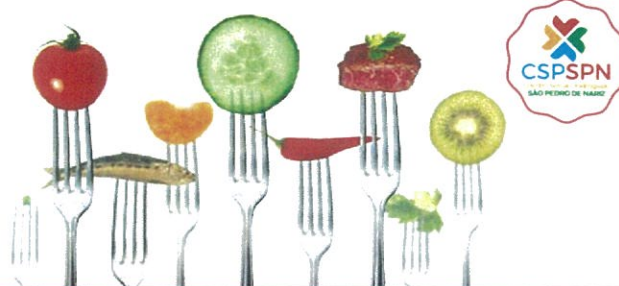


# EMENTA

## Serviço de Apoio Domiciliário



Dia da Semana	Almoço	Jantar
<b>Segunda 8 janeiro</b>	Sopa Juliana Prato Arroz de carnes (porco e frango) com legumes (couve, ervilha, cenoura e feijão-verde) <sup>5,9,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Feijão-verde Prato Caldeirada de peixe <sup>4,5,9,12</sup> Sobremesa Fruta da época*
<b>Terça 9 janeiro</b>	Sopa Macedónia Prato Esparguete com atum e salada <sup>1,3,4,9,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Alface Prato Peru no forno com arroz de ervilhas <sup>5,9,12</sup> Sobremesa Fruta da época*
<b>Quarta 10 janeiro</b>	Sopa Alho-francês Prato Bifanas estufadas com arroz de alho e salada <sup>5,9,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Brócolos Prato Cavala no forno com batatas e feijão-verde <sup>4</sup> Sobremesa Fruta da época*
<b>Quinta 11 janeiro</b>	Sopa Feijão com couve Prato Pescada cozida com todos (ovo, batata, cenoura e couve) <sup>3,4</sup> Sobremesa Gelatina**	Sopa Courgette Prato Coelho estufado com massa e salada <sup>5,9,12</sup> Sobremesa Fruta da época*
<b>Sexta 12 janeiro</b>	Sopa Caldo-verde <sup>1,3,6,7,9,10,12</sup> Prato Coxas de frango de limão no forno com arroz primavera (milho, cenoura e ervilha) e salada <sup>12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Cenoura ralada Prato Medalhões de pescada em tomatada com batata e couve-flor <sup>4,5,9,12</sup> Sobremesa Fruta da época*
<b>Sábado 13 janeiro</b>	Sopa Feijão-verde Prato Caras de bacalhau cozidas com batatas e couve portuguesa <sup>4</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Feijão-verde Prato Massada de carne com salada <sup>1,3,5,9,12</sup> Sobremesa Fruta da época*
<b>Domingo 14 janeiro</b>	Sopa Favas Prato Pernil no forno com arroz de cenoura e ervilha e salada Sobremesa Fruta da época*	Sopa Favas Prato Peixe vermelho cozido com batata, cenoura e brócolos <sup>4</sup> 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 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 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 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.

Ementa elaborada por: Rita Melo

Rita Melo | Nutricionista - 3407N