



# EMENTA

## Serviço de Apoio Domiciliário



Dia da Semana	Almoço	Jantar
<b>Segunda</b> 10 dezembro	Sopa Courgette e alho-francês Prato Atum com ovo e salada russa <sup>3,4,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Couve-flor Prato Frango no forno com arroz de ervilhas e salada <sup>12</sup> Sobremesa Fruta da época*
<b>Terça</b> 11 dezembro	Sopa Espinafres Prato Entrecosto estufado com massa e salada <sup>1,3,6,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Alface Prato Abrótea cozida com batata e couve portuguesa <sup>4</sup> Sobremesa Fruta da época*
<b>Quarta</b> 12 dezembro	Sopa Feijão-frade Prato Peixe vermelho com batata cozida e brócolos <sup>4,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Couve lombarda Prato Peru estufado com arroz de cenoura e salada <sup>12</sup> Sobremesa Fruta da época*
<b>Quinta</b> 13 dezembro	Sopa Creme de couve-flor com cenoura Prato Jardineira de vitela <sup>1,3,5,6,7,9,10,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Feijão-verde Prato Carapau no forno com batata assada e couve-flor <sup>4</sup> Sobremesa Fruta da época*
<b>Sexta</b> 14 dezembro	Sopa Brócolos Prato Pregado frito com arroz de tomate e pimento com salada <sup>1,3,4,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Creme de legumes Prato Bife de frango grelhado com batata cozida e feijão-verde Sobremesa Fruta da época*
<b>Sábado</b> 15 dezembro	Sopa Couve penca com massa Prato Meia desfeita de bacalhau (bacalhau com grão, ovo, salsa e cebola) <sup>3,4</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Couve penca com massa Prato Carne de porco estufada com massa e salada <sup>1,3,6,12</sup> Sobremesa Fruta da época*
<b>Domingo</b> 16 dezembro	Sopa Couve lombarda Prato Chanfana de carneiro com batata cozida e feijão-verde <sup>12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Couve lombarda Prato Douradinhos no forno com arroz de ervilha e salada <sup>1,2,3,4,6,7,9,10,12,14</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.

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) 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