



EMENTA

Serviço de Apoio Domiciliário



Dia da Semana	Almoço	Jantar
Segunda 17 dezembro	Sopa Alho-francês Prato Rojões com batata a murro e brócolos Sobremesa Fruta da época*	Sopa Couve-flor Prato Caldeirada de raia ⁴ Sobremesa Fruta da época*
Terça 18 dezembro	Sopa Gão de bico e agrião Prato Abrótea cozida com todos (ovo, batata, cenoura e couve) ^{3,4} Sobremesa Fruta da época*	Sopa Alface Prato Coxas de frango no forno com massa e salada ^{1,3,6,12} Sobremesa Fruta da época*
Quarta 19 dezembro	Sopa Creme de abóbora com ervilha Prato Pá de porco no forno com arroz de cenoura e salada Sobremesa Fruta da época*	Sopa Couve lombarda Prato Peixe vermelho de cebolada com batata cozida e feijão-verde Sobremesa Fruta da época*
Quinta 20 dezembro	Sopa Couve lombarda Prato Massada de pescada com salada ^{1,3,6,12} Sobremesa Fruta da época*	Sopa Feijão-verde Prato Bife de porco grelhado com batata cozida e brócolos Sobremesa Fruta da época*
Sexta 21 dezembro	Sopa Couve roxa Prato Peru no forno com arroz de passas e salada Sobremesa Rabanadas ^{1,3,7**}	Sopa Couve roxa Prato Atum com salada russa Sobremesa Fruta da época*
Sábado 22 dezembro	Sopa Feijão vermelho com couve Prato Cavala no forno com batata assada e grelos salteados Sobremesa Fruta da época*	Sopa Feijão-vermelho com couve Prato Vitela estufada ervilhas e cenoura com massa Sobremesa Fruta da época*
Domingo 23 dezembro	Sopa Macedónia Prato Costeleta de cebola com arroz branco e salada Sobremesa Fruta da época*	Sopa Macedónia Prato Solha no forno com batata assada e brócolos 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 rabanadas.

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) 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