



Ementas Gerais

Semana de 10/06 a 14/06/2019

2ª feira	Creme de abóbora	
	Prato geral: Salada de espiral integral, milho, cenoura (cubos), pimento, feijão-verde e atum (desfiado)	
	Prato dieta: Salada de massa espiral, cenoura, feijão-verde e peixe-espada (desfiado) Sobremesa: Nectarina	
3ª feira	Sopa de couve lombarda	
	Prato geral: Vegifrade: Feijão-frade com molho verde (cebola, salsa), arroz (seco) e salada de alface e tomate	
	Prato dieta: Solicitar na cozinha Sobremesa: Laranja/ Gelatina de frutas	
4ª feira	Sopa de grão e couve penca	
	Prato geral: Lasanha de pescada (estufado com cebola, tomate, pimento, cenoura e couve branca) (molho bechamel e queijo ralado) c/ salada de alface e couve roxa	
	Prato dieta: Lasanha leve de pescada (estufado com cebola, cenoura, couve branca) c/ feijão-verde (cozido) Sobremesa: Morangos	
5ª feira	Sopa de couve branca	
	Prato geral: Coxa de peru (cozida/desfiada estufada com cebola, tomate e pimento), batata, cenoura (cubos), ervilha e couves de bruxelas	
	Prato dieta: Coxa de peru (cozida/desfiada estufada com cebola), batata, cenoura (cubos) e couves de bruxelas Sobremesa: Banana	
6ª feira	Creme de favas	
	Prato geral: Bolinhos de bacalhau (fritos) com arroz fresco de ervilhas de quebrar (estufado com cebola, cenoura, tomate e pimento)	
	Prato dieta/sala 1: Perca (grelhada) com arroz de cebola, cenoura e couve lombarda Sobremesa: Maçã	

Ementas elaboradas com base nas novas orientações da **Direção Geral da Educação, Julho de 2018**, no que concerne à inclusão diária de uma opção vegetariana e da Associação Portuguesa de Nutrição, para a inclusão de uma porção de leguminosas dia (2016/Ano das leguminosas), no que concerne à inclusão de pescado selecionado entre as espécies que não estejam em risco, optando sempre que possível por "peixes azuis" (atum, cavala, salmão e anchova_ peixes de águas profundas e frias com elevado teor de ácidos gordos n3). E no que concerne à disponibilização diária de produtos hortícolas e/ou salada crua, respeitando a época de produção. E ainda no que concerne à inclusão ovo, como excelente fonte proteica com proteínas de alto valor biológico, pelo que devem ser a fonte proteica principal.

Substâncias ou produtos que provocam alergia/intolerância, de acordo com Regulamento UE 1169/2011, esclarecimento 2/DAH/2014.

Legenda:

	Glúten		Crustáceos		Ovo		Peixe		Amendoins
	Soja		Leite		Frutos de casca dura		Aipo		Mostarda
	Sementes de sésamo		Dióxido de enxofre e sulfitos		Tremoço		Moluscos		

A **ementa de dieta** constitui apenas uma opção a ementa geral, c/ confeções mais leves. Esta não se encontra ajustada a nenhuma patologia específica. Deve contemplar apenas legumes claros e confeccionados.

As ementas em vigor estão sujeitas a alteração.

A Nutricionista (Ana Araújo 0853N)

Ana Araújo 0853N