



Ementas Gerais

Semana de 17/06 a 21/06/2019

2ª feira	Creme de cenoura	
	Prato geral: Tortilha de ovo (brócolos, pimento e couve-flor) com arroz de cenoura e salada de alface	
3ª feira	Prato dieta/sala 1: Arroz de cebola, cenoura, couve lombarda e abrótea (desfiada)	
	Sobremesa: Nêspera ou Magnório	
	Sopa de nabijas	
4ª feira	Prato geral: Salmão (desfiado) em cama de cebola, batata às rodelas, couve lombarda e crosta de broa com salada de tomate	
	Prato dieta: Pescada (desfiada) em cama de cebola, batata às rodelas, couve lombarda e brócolos	
	Sobremesa: Melancia	
5ª feira	Sopa de couve lombarda	
	Prato geral: Arroz de frango (desfiado) com cogumelos (no forno com queijo ralado) e salada de alface e cebola	
	Prato dieta: Arroz de frango com brócolos (estufado leve com cebola e alho)	
6ª feira	Sobremesa: Banana	
	Sopa de feijão manteiga e couve penca	
	Prato geral/dieta: Perca assada no forno (em cama de cebola e alho) com batata, batata-doce e salteado de brócolos (azeite e alho)	
6ª feira	Sobremesa: Maçã	
	Creme de grão-de-bico	
	Prato geral/dieta: Vitela estufada em cru com cebola, cenoura, massa meada e couve penca	
6ª feira	Sobremesa: Pera	
	Creme de grão-de-bico	
	Prato geral/dieta: Vitela estufada em cru com cebola, cenoura, massa meada e couve penca	

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 rija		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