

















Ementas Gerais

Semana de 3/06 a 7/06/2019

1ª feira	Creme de cebola e maçã	  
	Prato geral: Ovos mexidos (cebola, salsa picada) e arroz fresco de feijão manteiga e couve coração	
	Prato sala 1 Arroz fresco de feijão manteiga, couve coração e tamboril desfiado	
	Prato dieta: Arroz fresco de cenoura e couve coração e tamboril desfiado	
	Sobremesa: Melancia	  
3ª feira	Sopa de nabiças	
	Prato geral/ dieta: Cozido de pescada com batata, cenoura, nabo e couve penca	
	Sobremesa: Laranja	
feira	Sopa de ervilhas de quebrar	  
	Prato geral: Bifaninhas (c/ molho grosso de pimento, couve-flor e cenoura), esparguete integral (cozida) e salada de tomate	
	Prato dieta: Bifaninhas (c/ molho grosso de couve-flor e cenoura), esparguete e brócolos (cozidos)	
	Sobremesa: Melão	
5ª feira	Sopa de feijão-verde	 
	Prato geral: Couscous com salmão (desfiado, cebola, tomate, pepino, pimento, grão-de-bico) e salada de alface	
	Prato dieta: Couscous com perca (desfiada), cebola, cenoura e couve branca (salteado leve)	
	Sobremesa: Maçã	
6ª feira	Creme de ervilhas	 
	Prato geral: Frango assado no forno (c/ laranja), arroz solto de tomate, pimento e nabiças	
	Prato dieta Frango assado ao natural com arroz de cebola e couve lombarda	
	Sobremesa: Banana	

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