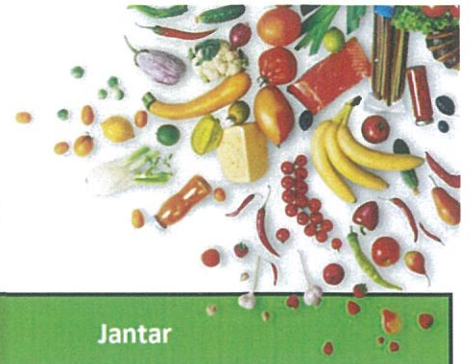




# EMENTA

## Serviço de Apoio Domiciliário



Dia da Semana	Almoço	Jantar
<b>Segunda 1 abril</b>	Sopa Macedónia (cenoura, ervilha e feijão-verde) Prato Peru estufado com arroz de cenoura e salada <sup>5,6,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Alface Prato Peixe-vermelho no forno com batata assada e couve de bruxelas <sup>4,5,6</sup> Sobremesa Fruta da época*
<b>Terça 2 abril</b>	Sopa Grão com espinafres Prato Pescada à Gomes Sá com salada <sup>3,4,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Cenoura Prato Arroz de carnes com salada <sup>5,6,12</sup> Sobremesa Fruta da época*
<b>Quarta 3 abril</b>	Sopa Couve lombarda Prato Carne de porco estufada com cenoura e ervilha com massa <sup>1,3,6</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Alface Prato Dourada grelhada com molho verde e batata, com grelos salteados <sup>4</sup> Sobremesa Fruta da época*
<b>Quinta 4 abril</b>	Sopa Canja de galinha <sup>1,3,6</sup> Prato Frango estufado com arroz primavera e salada <sup>5,6,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Courgette Prato Costeleta grelhada com esparguete salteado com cenoura e feijão-verde Sobremesa Fruta da época*
<b>Sexta 5 abril</b>	Sopa Feijão com couve Prato Salmão no forno com batata e brócolos <sup>4,6</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Couve flor Prato Abrótea estufada com arroz de ervilhas e salada <sup>4,5,6,12</sup> Sobremesa Fruta da época*
<b>Sábado 6 abril</b>	Sopa Creme de abóbora com agrião Prato Pregado frito com salada russa (batata, cenoura, ervilha e feijão-verde) <sup>4,6,12</sup> Sobremesa Fruta da época*	Sopa Creme de abóbora com agrião Prato Peru estufado com massa e salada <sup>1,3,6,12</sup> Sobremesa Fruta da época*
<b>Domingo 7 abril</b>	Sopa Juliana (couve, cenoura e alho-francês) Prato Entrecosto no forno com arroz de legumes <sup>5,6</sup> Sobremesa Fruta em calda**	Sopa Juliana (couve, cenoura e alho-francês) Prato Maruca estufada com batata e couve-flor <sup>4,5,6</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.

\*\*Prevê-se igualmente a oferta de fruta fresca em vez de fruta em calda.

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) 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 - Tremeço e produtos à base de tremeço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.

Ementa elaborada por: 

Rita Melo | Nutricionista - 3407N