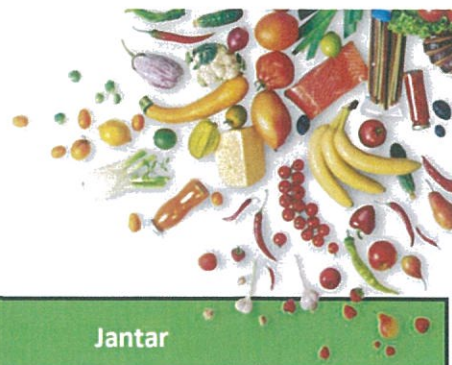




EMENTA

Serviço de Apoio Domiciliário



Dia da Semana	Almoço	Jantar
Segunda 8 outubro	Sopa Feijão-verde Prato Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão e salada de alface ^{1,2,3,4,6,7,9,10,12,14} Sobremesa Melão	Sopa Nabo Prato Frango estufado com batata e macedónia ¹² Sobremesa Pera
Terça 9 outubro	Sopa Alho-francês Prato Massada de carne (porco/vitela) com salada de alface e tomate ^{1,3,6,12} Sobremesa Laranja	Sopa Alface Prato Maruca cozida com batata e feijão-verde ⁴ Sobremesa Maçã
Quarta 10 outubro	Sopa Couve-flor Prato Peixe-espada grelhado com batata e legumes salteados (cenoura, alho-francês, pimento, couve e courgette) ⁴ Sobremesa Banana	Sopa Brócolos Prato Bife de cebolada com arroz e salada ^{5,9,12} Sobremesa Uva
Quinta 11 outubro	Sopa Caldo-verde ^{1,3,6,7,9,10,12} Prato Coxas de frango de limão no forno com arroz de cenoura e salada de alface e couve-roxa ¹² Sobremesa Nectarina	Sopa Courgette Prato Carapau grelhado com batata e feijão-verde ⁴ Sobremesa Pera
Sexta 12 outubro	Sopa Feijão-vermelho com couve Prato Abrótea cozida com todos (ovo, batata, cenoura e brócolos) ^{3,4} Sobremesa Maçã assada*	Sopa Cenoura ralada Prato Coelho estufado com arroz e salada de alface e cebola ^{5,9,12} Sobremesa Uva
Sábado 13 outubro	Sopa Espinafre Prato Pá de porco no forno com massa e salada ^{1,3,5,6,12} Sobremesa Maçã	Sopa Espinafres Prato Raia estufada com batata e feijão-verde ⁴ Sobremesa Banana
Domingo 14 outubro	Sopa Nabo e cenoura Prato Bacalhau no forno com batata a murro e couve-de-bruxelas ⁴ Sobremesa Pêssego em calda ^{12*}	Sopa Nabo e cenoura Prato Bife de frango grelhado com arroz e salada ¹² Sobremesa Pera

Nota: esta ementa poderá sofrer alterações por motivos de força maior

*Prevê-se igualmente a oferta de fruta fresca em vez de maçã assada e pêssego 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 - Tremoço e produtos à base de tremoço; 14 - Moluscos e produtos à base de moluscos.

Ementa elaborada por: 

Rita Melo | Nutricionista - 3407N