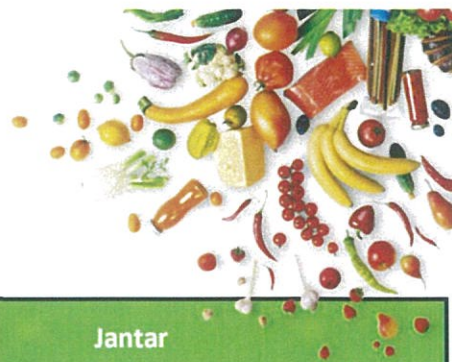




EMENTA

Serviço de Apoio Domiciliário



Dia da Semana	Almoço	Jantar
Segunda 1 outubro	Sopa: Grão-de-bico e espinafres Prato: Salmão no forno com batata e feijão-verde ⁴ Sobremesa: Melancia*	Sopa: Nabo Prato: Bife de porco grelhado com arroz de cenoura com salada ¹² Sobremesa: Pera*
Terça 2 outubro	Sopa: Creme de legumes Prato: Frango estufado com ervilhas e cenoura com massa e salada ^{1,3,6,12} Sobremesa: Laranja*	Sopa: Courgette Prato: Pregado com cebolada, batata cozida e brócolos ^{1,4,12} Sobremesa: Banana*
Quarta 3 outubro	Sopa: Feijão-verde Prato: Peixe-vermelho frito com arroz de tomate e pimento e salada ^{4,12} Sobremesa: Ameixa *	Sopa: Brócolos Prato: Pá de porco forno com batata assada e couve-flor ¹² Sobremesa: Maçã*
Quinta 4 outubro	Sopa: Lentilhas Prato: Costeletas de cebolada com batata cozida e brócolos ^{5,12} Sobremesa: Melão*	Sopa: Alface Prato: Carapau no forno com arroz de ervilhas e salada ^{4,12} Sobremesa: Pera*
Sexta 5 outubro	Sopa: Couve penca Prato: Caldeirada de Raia ^{2,4,14} Sobremesa: Ameixa*	Sopa: Couve penca Prato: Almondegas com esparguete e salada ^{1,3,12} Sobremesa: Melancia*
Sábado 6 outubro	Sopa: Couve-flor Prato: Rancho ^{1,3,6,7,9,10,12} Sobremesa: Pêssego*	Sopa: Couve-flor Prato: Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos ⁴ Sobremesa: Pera *
Domingo 7 outubro	Sopa: Couve lombarda Prato: Peru no forno com batata assada e grelos salteados ¹² Sobremesa: Aletria ^{1,3,7*}	Sopa: Couve lombarda Prato: Seriolela grelhada com arroz de legumes ⁴ Sobremesa: Ameixa*

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 aletria.

Ementa elaborada ao abrigo da circular n.º 3/DSEAS/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) Nº1169/2011, 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