



Ementa de Dieta na Infância



Mod.34.003.B – EMENTA

novembro/dezembro 2023

Dias	Semana 27 de nov. a 01 de dezembro	Semana 04 a 08 de dezembro	Semana 11 a 15 de dezembro	Semana 18 a 22 de dezembro
2ª Feira	Feriado 	Feriado 	SOPA de Courgette PRATO Cubos de vitela estufados (sem molho) com esparguete cozido, cenoura e ervilhas cozidas. Alface. SOBREMESA Abacaxi	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo SOBREMESA Pera Alergénios Peixe (Abrótea)
3ª Feira	SOPA de Macedónia PRATO Abrótea estufada (sem molho) com legumes (cenoura, courgette e beringela) e esparguete cozido. Alface. SOBREMESA Pera	SOPA de Feijão-verde PRATO Peru estufado (sem molho) com fusilli tricolor. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Laranja	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo SOBREMESA Laranja	Alergénios Peixe (Solha) SOBREMESA Laranja
4ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Arroz de pato. Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Clementina	SOPA de Caldo verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixe (Pescada) SOBREMESA Pera	Alergénios Peixe (Dourada) SOBREMESA Maçã
5ª Feira	SOPA da Horta PRATO Corvina grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Pera	Alergénios Peixe (Corvina) SOBREMESA Pera	Alergénios Peixe (Salmão) SOBREMESA Pera	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo SOBREMESA Pera
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Omelete de legumes (cenoura e alho-francês) com arroz de milho. Alface, e pepino. SOBREMESA Maçã assada	Alergénios Ovo SOBREMESA Maçã	Alergénios Peixe (Tintureira/ Salmão) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo SOBREMESA Clementina	Alergénios Peixe (Pescada) SOBREMESA Banana

Ementa elaborada de acordo com as orientações da circular n.º 3097/DGE/2018

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor)

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar