EXTERNATO
PAULO VI

EMENTA Semana de *01 / 09 / 2021 a 03 / 09 /2021*

Semana 1		
P-V	**Almoço**	**Alergénios**
2ª Feira		
3ª Feira		
4ª Feira	*Creme de abóbora* **Geral:** Bolonhesa de novilho (novilho picado estufada em tomate) com massa esparguete cozida e salada de alface e tomate 🟡 **Dieta:** Novilho aos cubos estufado em cru com massa esparguete e hortaliça cozida 🟡 Fruta da época	
5ª Feira	*Sopa de espinafres* **Geral:** Salmão grelhado com arroz fresco de tomate e brócolos cozidos 🟢 **Dieta:** Pescada grelhada com arroz fresco de tomate e brócolos cozidos 🟢 Fruta da época	
6ª Feira	*Sopa de tronchuda* **Geral:** Batatas douradas (batata frita e ovo) com bife de frango grelhado e salsicha com salada de tomate e cenoura raspada 🔴 **Dieta:** Bife de frango grelhado com estufado de batata e feijão-verde 🟢 Fruta da época	

Regulamento (EU) Nº1169/2011:

	Glúten		Crustáceos		Ovo		Peixe		Amendoins
	Soja		Leite		Frutos de casca rija		Aipo		Mostarda
	Sementes de sésamo		Dióxido de enxofre e sulfitos		Tremoço		Moluscos		

🟢 Pratos com métodos de confeção leves, sem/com pouca gordura, peixe ou carnes magras.

🟡 Pratos com métodos de confeção leves, com quantidade média de gordura ou carnes vermelhas.

🔴 Pratos com maior quantidade de gordura, fritos ou enchidos/processados.

As ementas em vigor foram elaboradas com base nas **recomendações da Circular nº3/DSEEAS7DGE72013 e DGE/DGS/ON/2018.**
Prevê-se alteração **à ementa** por motivos religiosos, festividades, donativos, alteração da sazonalidade dos produtos hortícolas, excesso ou rutura de stock. Revisão técnica: 27/08/2021 A Nutricionista, Margarida Pimentel 2442N