



# EMENTA

## 22 a 26 Abril

### 2024

<b>2ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de repolho Filetes de pescada no forno com arroz de ervilhas e cenoura <sup>1,3,4</sup> Juliana de alface e cenoura Fruta da época
<b>3ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de legumes Frango assado com batatinhas assadas Salada de feijão-verde Fruta da época
<b>4ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de brócolos e couve-flor Arroz de pato <sup>7</sup> Tomate cherry Bolo de iogurte <sup>1,3,7</sup>
<b>5ª Feira</b>	<b>FERIADO</b>	
<b>6ª Feira</b>	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de feijão-verde Cubinhos de carne com massa riscada, repolho e cenoura <sup>1,3</sup> (repolho e cenoura) Fruta da época

**NOTA:** A Ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos

A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (Decreto-Lei n.º 26/2016 de 9 de junho e Anexo II do Regulamento (UE) n.º 1169/2011 de 25 de outubro)

#### DIFERENÇA ENTRE

**FRUTOS SECOS,  
FRUTOS  
DESIDRATADOS  
E  
FRUTOS  
OLEOGINOSOS**

#### **Frutos Secos**

- Frutos que foram sujeitos à remoção parcial do seu teor de água livre, diminuindo assim a sua quantidade de água.

#### **Frutos Desidratados**

- Frutos que foram sujeitos à eliminação quase total de água livre, sendo o seu teor em água próximo de 0%.

#### **Frutos Oleaginosos**

- Os frutos oleaginosos são **sementes de frutos**, sendo constituídos fundamentalmente por **lipídios**. São exemplo a noz, o pinhão e a avelã.

EMENTA ELABORADA POR Sandra Peixoto

NUTRICIONISTA C. P. 0934N ORDEM DOS NUTRICIONISTAS