



EMENTA DA ESCOLA E J. I. DE S. GREGÓRIO

Mês: Outubro 2018



	Semana de 08 a 12 de Outubro de 2018	Alergénios	Semana de 15 a 19 de Outubro de 2018	Alergénios
2. ^a Feira	Sopa: Legumes Prato: Bife de frango grelhado com arroz e salada mista Dieta: Bife de frango grelhado com arroz e salada mista Sobremesa: Maçã	Glúten; Soja Ovo.	Sopa: Couve portuguesa Prato: Solha frita com arroz de grelos com salada de alface e tomate Dieta: Solha Grelhada com arroz branco e salada de alface e tomate Sobremesa: Maçã	Peixe; Glúten; Ovo; Amendoim.
3. ^a Feira	Sopa: Nabijas Prato: Bacalhau cozido com batata cozida, grão e brócolos Dieta: Bacalhau cozido com batata cozida e brócolos Sobremesa: Laranja	Peixe;	Sopa: Primavera Prato: Coelho estufado com puré de batata e couve-flor Dieta: Coelho estufado com puré de batata e couve-flor Sobremesa: Ameixa	Leite
4. ^a Feira	Sopa: Alho-francês Prato: Perna de peru no forno com macarronete salada de alface Dieta: Peru assado simples com macarronete e salada de alface Sobremesa: Banana	Glúten; Ovo.	Sopa: Feijão com lombardo Prato: Salmão no forno com alho-francês, batata e brócolos cozidos Dieta: Salmão no forno com alho-francês, batata e brócolos cozidos Sobremesa: Laranja	Peixe;
5. ^a Feira	Sopa: Espinafres Prato: Arroz de potas com cenoura ralada Dieta: Pescada no forno ao natural com batata e cenoura cozida Sobremesa: Salada de fruta	Glúten; Ovo; Moluscos; Peixe.	Sopa: Couve-flor Prato: Vitela no tacho com macarrão e salada de tomate e pepino Dieta: Vitela no tacho com macarrão e salada de tomate e pepino Sobremesa: Gelatina	Glúten; Ovo;
6. ^a Feira	Sopa: Feijão-Verde Prato: Frango assado com esparguete e, salada de alface e tomate Dieta: Frango assado ao natural com esparguete e, salada de alface e tomate Sobremesa: Pêra	Glúten; Ovo	Sopa: Brócolos Prato: Pescada cozida com batata e feijão-verde Dieta: Pescada cozida com batata e feijão-verde Sobremesa: Banana	Peixe.

Observações:

- Relativamente à Sobremesa, esta deve ser constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época, no mínimo 3 variedades.
- Plano Mensal da Ementa, segundo orientações da circular n.º3/DSEEAS/DGE/2013
- As ementas só deverão ser alteradas por motivos de força maior. (Caso os alimentos se encontrem esgotados no ato da compra).

Elaborado por nutricionista:
Ana Carolina de Castro 3022N



EMENTA DA ESCOLA E J. I. DE S. GREGÓRIO

Mês: Outubro_Novembro 2018



	Semana de 22 a 26 de Outubro de 2018	Alergénios	Semana de 29 de Outubro a 2 de Novembro de 2018	Alergénios
2. ^a Feira	Sopa: Macedónia Prato: Almondegas de tomatada com esparguete e salada de tomate Dieta: Almondegas estufadas simples com esparguete e salada de tomate Sobremesa: Pêra	Sulfitos Glúten Ovo	Sopa: Ervilhas Prato: Abrótea no forno em cama de legumes com batata assada e brócolos cozidos Dieta: Abrótea cozida com batata e brócolos cozidos Sobremesa: Maçã	Peixe
3. ^a Feira	Sopa: Creme de abóbora com massinhas Prato: Pescada no forno com legumes e batata Dieta: Pescada no forno com legumes e batata Sobremesa: Leite-creme	Peixe;	Sopa: Canja Prato: Frango estufado com iogurte com espirais, e salada de alface e tomate Dieta: Bife de frango grelhado com espirais e, salada de alface e tomate Sobremesa: Gelatina de Morango	Glúten; Ovo.
4. ^a Feira	Sopa: Alface Prato: Pá de porco no tacho com esparguete, com salada de alface e cenoura Dieta: Frango estufado com esparguete e salada de alface e cenoura Sobremesa: Maça	Glúten Ovo	Sopa: Cenoura Prato: Salada russa de atum com ovo Dieta: Salada russa de pescada com ovo Sobremesa: Banana	Peixe Ovo
5. ^a Feira	Sopa: Agrião Prato: Peixe-espada grelhado com ervas aromáticas com batata cozida e salada de tomate Dieta: Peixe-espada grelhado com ervas aromáticas com batata cozida salada de tomate Sobremesa: Banana	Peixe.	Feriado	
6. ^a Feira	Sopa: Feijão-verde Prato: Arroz de pato com salada de tomate e pepino Dieta: Arroz de frango com salada de tomate e pepino Sobremesa: Ameixas	Dióxido de Enxofre Sulfitos.	Sopa: Nabijas Prato: Perca grelhada com batata e cenoura e feijão-verde cozido Dieta: Perca grelhada com batata e cenoura e feijão-verde cozido Sobremesa: Laranja	Peixe

Observações:

- Relativamente à Sobremesa, esta deve ser constituída diariamente por fruta variada, preferencialmente da época, no mínimo 3 variedades.
- Plano Mensal da Ementa, segundo orientações da circular n.º3/DSEAS/DGE/2013
- As ementas só deverão ser alteradas por motivos de força maior. (Caso os alimentos se encontrem esgotados no ato da compra).

Elaborado por nutricionista:



CENTRO DE APOIO SOCIAL
FREGUESIA DE SÃO GREGÓRIO

Creche | Serviço de Apoio Domiciliário

Ana Carolina de Castro 3022N