

Dia	Almoço
2ª feira	<p>Sopa (ver dieta geral)</p> <p>Salada de feijão frade, batata e ovo cozidos, molho verde <u>ou</u> azeite^{c,d}</p> <p>Sobremesa (ver dieta geral)</p>
3ª feira	<p>Sopa (ver dieta geral)</p> <p>Hamburguer de legumes grelhado, arroz de ervilhas e salada de tomate^{a,c,e,g,h,i,j,k}</p> <p>Sobremesa (ver dieta geral)</p>
4ª feira	<p>Sopa (ver dieta geral)</p> <p>Salteado de cogumelos, massa (espaguete) simples e cenoura raspada^a</p> <p>Sobremesa (ver dieta geral)</p>
5ª feira	<p>Sopa (ver dieta geral)</p> <p>Alheira de legumes grelhada, batata e brócolos cozidos^{a,f}</p> <p>Sobremesa (ver dieta geral)</p>
6ª feira	<p>Sopa (ver dieta geral)</p> <p>Salsicha vegetariana grelhada, arroz de cenoura e salada de alface^{a,c,f,g,h,i,j}</p> <p>Sobremesa (ver dieta geral)</p>
Sábado	<p>Sopa (ver dieta geral)</p> <p>Rissóis de cogumelos fritos e salada de batata (batata, feijão verde e cenoura)^{a,c,g}</p> <p>Sobremesa (ver dieta geral)</p>
Domingo	<p>Sopa (ver dieta geral)</p> <p>Crepes de legumes no forno e salada mista (alface, tomate e cebola)^a</p> <p>Sobremesa (ver dieta geral)</p>

Faça da água a sua bebida de eleição! Bom apetite! Ementa sujeita a alterações!

OBSERVAÇÕES

A alimentação fornecida pelo **Centro Social de Santa Maria de Sardoura (CSSMS)** é baseada na aplicação dos conceitos de uma alimentação saudável (completa, equilibrada e variada) e/ou prescrições dietéticas.

A **Lei n.º11/2017, de 17 de abril**, estabelece a obrigatoriedade de existência de opções vegetarianas nas ementas das cantinas e refeitórios públicos. Assim, o CSSMS planeou a presente **Ementa Vegetariana**, composta por refeições que não contêm quaisquer produtos de origem animal (salvo na composição de produtos pré-preparados). Contudo, e no âmbito das medidas de combate ao desperdício alimentar, a opção vegetariana apenas estará disponível quando solicitada atempadamente ao serviço de cozinha por clientes e/ou colaboradores, através dos responsáveis/coordenadores de cada serviço e/ou resposta social.

A 13 de dezembro de 2014 entrou em vigor o **Reg.(UE) n.º1169, de 25 de outubro de 2011**, sobre a informação ao consumidor de produtos alimentares; o que para as pessoas com alergias/intolerâncias alimentares se tornou uma mais-valia. Este regulamento define **14 substâncias ou produtos que provocam alergias/intolerâncias alimentares**, e de acordo com esta informação serão identificados os que podem ser encontrados no plano de ementas sugerido:

^a**Cereais que contêm glúten** (trigo, centeio, cevada, aveia...) e produtos à base destes;

^b**Crustáceos** (camarão, lagosta, caranguejo, santola, amêijoia) e produtos à base destes;

^c**Ovos** (todo o tipo) e produtos à base destes;

^d**Peixes** (todo o tipo) e produtos à base destes;

^e**Amendoins** e produtos à base destes;

^f**Soja** e produtos à base desta;

^g**Leite** (vaca, cabra, ovelha...) e produtos à base deste (iogurte, queijos, manteiga, natas...) incluindo a lactose;

^h**Frutos de casca rija** (amêndoas, avelãs, nozes, castanhas de caju, pistácios...) e produtos à base destes;

ⁱ**Aipo** e produtos à base deste;

^j**Mostarda** e produtos à base desta;

^k**Sementes de sésamo** e produtos à base destas;

^l**Dióxido de Enxofre e sulfitos** (em concentrações superiores a 10mg/Kg ou 10mg/L em termos de SO₂ total);

^m**Tremoço** e produtos à base deste;

ⁿ**Moluscos** e produtos à base destes.