

EMENTA DE 03 A 07 DE ABRIL DE 2017

Segunda-Feira – 03 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Caldo verde	Lombo de porco assado no forno	Puré de batata Salada de alface, tomate e rúcula	Tangerina

Terça-Feira – 04 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de ervilhas	Arroz de bacalhau em molho de tomate com delícias do mar	Salada de alface e couve-roxa	Maçã

Quarta-Feira – 05 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de grão com hortaliça	Peru estufado com cogumelos	Esparguete Salada de alface e tomate	Pera

Quinta-Feira – 06 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de espinafres	Filetes de perca assadas no forno	Arroz de cenoura Salada de alface e milho	logurte

Sexta-Feira – 07 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura	<u>Ementa vegetariana:</u> Alho francês à brás	Salada de alface e tomate	Banana

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremçoço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios por favor contacte os responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da Câmara Municipal
DSC/EDUCAÇÃO – 24-03-2017

EMENTA DE 10 A 14 DE ABRIL DE 2017

Segunda-Feira – 10 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Canja de letras	Frango assado no forno com limão	Batata frita Salada de alface e tomate	Laranja

Terça-Feira – 11 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa juliana	Massinha de pescada com tomate e delícias do mar	Salada de alface e cenoura ralada	Pera

Quarta-Feira – 12 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de feijão com repolho lombardo	Empadão de vitela com arroz no forno (ingrediente km 0)	Salada de alface e beterraba ralada	Banana

Quinta-Feira – 13 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de couve-flor	Lombinhos de salmão grelhado	Batata e feijão-verde cozido Salada de alface e cenoura ralada	Leite-creme

Sexta-Feira – 14 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
FERIADO – SEXTA-FEIRA SANTA			

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios por favor contacte os responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da Câmara Municipal
DSC/EDUCAÇÃO – 24-03-2017

EMENTA DE 17 A 21 DE ABRIL DE 2017

Segunda-Feira – 17 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
TOLERÂNCIA DE PONTO			

Terça-Feira – 18 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de cenoura com repolho lombardo	Escalopes de porco com molho de cogumelos	Esparguete Salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa	Banana

Quarta-Feira – 19 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de grão com espinafres	Bacalhau assado no forno	Batata e cenoura cozida Salada de alface e tomate	Mousse de Chocolate

Quinta-Feira – 20 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião	Arroz de pato no forno	Salada de alface e cenoura ralada	Maçã

Sexta-Feira – 21 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de feijão-verde	Lombinhos de pescada estufados	Puré de batata Salada de alface e milho	Tangerina

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremoço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios por favor contacte os responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da Câmara Municipal
DSC/EDUCAÇÃO – 24-03-2017

EMENTA DE 24 A 28 DE ABRIL DE 2017

Segunda-Feira – 24 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de macedónia de legumes	Ovos mexidos com cogumelos e fiambre	Arroz branco Salada de alface e cenoura ralada	Laranja

Terça-Feira – 25 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
FERIADO			

Quarta-Feira – 26 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de feijão manteiga com nabiças	Almôndegas de vitela em molho de tomate (ingrediente km 0)	Massa fussili Salada de alface e couve-roxa	Maçã

Quinta-Feira – 27 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de alho francês e cenoura	Maruca assada no forno	Puré de batata e cenoura Salada de alface e cenoura ralada	Gelatina

Sexta-Feira – 28 de abril de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de abóbora	Arroz à Valenciana (carne de porco, peito de frango, argolas de lulas, salsicha, cenoura e ervilhas)	Salada de alface e tomate	Pera

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremçoço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios por favor contacte os responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da Câmara Municipal
DSC/EDUCAÇÃO – 24-03-2017

EMENTA DE 01 A 05 DE MAIO DE 2017

Segunda-Feira – 01 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
FERIADO – DIA DO TRABALHADOR			

Terça-Feira – 02 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Caldo verde	Panadinhos de frango	Arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho) Salada de alface e cenoura ralada	Pera

Quarta-Feira – 03 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de lentilhas vermelhas	Massinha cotovelinho de cherne em molho de tomate com cenoura	Salada de alface	Salada de fruta

Quinta-Feira – 04 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de alho francês	Caldeirada de borrego com batatas em molho de tomate	Salada de alface e cenoura ralada	Banana

Sexta-Feira – 05 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette	<u>Ementa vegetariana:</u> Massa fussili no forno com cogumelos, ovo cozido, brócolos e cenoura	Salada de alface e tomate	Maçã

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios por favor contacte os responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da Câmara Municipal
DSC/EDUCAÇÃO – 24-03-2017

EMENTA DE 08 A 12 DE MAIO DE 2017

Segunda-Feira – 08 de maio de 2017

“MENU KM 0” - (ingredientes km 0)

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura	Vitela estufada em cubinhos com batata, feijão-verde e cenoura	Salada de alface e tomate	Morangos

Terça-Feira – 09 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa juliana	Arroz de pescada	Salada de alface e cenoura ralada	Pudim mandarim

Quarta-Feira – 10 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de alho francês com feijão branco	Bifinhos de peru grelhados	Massa tricolor Salada de alface e milho	Maçã

Quinta-Feira – 11 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de feijão-verde	Caldeirada de lulas com batatas	Salada de alface e cenoura ralada	Pera

Sexta-Feira – 12 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de abóbora	Escalopes de porco de cebolada	Arroz de cenoura Salada de alface e tomate	Banana

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios por favor contacte os responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da Câmara Municipal
DSC/EDUCAÇÃO – 24-03-2017

EMENTA DE 15 A 19 DE MAIO DE 2017

Segunda-Feira – 15 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de macedónia de legumes	Lombinhos de salmão grelhados	Puré de batata Salada de alface e cenoura ralada	Maçã

Terça-Feira – 16 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette	Peitos de frango gratinados no forno	Massa lacinhos Salada de alface, tomate e beterraba ralada	Morangos

Quarta-Feira – 17 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de cenoura com grão	Douradinhos de pescada no forno	Arroz malandrinho de tomate Salada de alface e cenoura ralada	Banana

Quinta-Feira – 18 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de nabiças	Bolonhesa de vaca (ingrediente km 0)	Esparguete Salada de alface e cenoura ralada	Pera

Sexta-Feira – 19 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de brócolos	Feijoada de choquinhos com feijão-branco com cenoura e tomate	Arroz branco Salada de alface e rúcula	Mousse de chocolate

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremçoço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios por favor contacte os responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da Câmara Municipal
DSC/EDUCAÇÃO – 24-03-2017

EMENTA DE 22 A 26 DE MAIO DE 2017

Segunda-Feira – 22 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de coentros	Lombo de porco assado no forno com cenoura e alecrim	Arroz de cenoura Salada de alface e couve-roxa	Banana

Terça-Feira – 23 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de courgette e feijão manteiga	Bacalhau com natas	Salada de alface e tomate	Arroz doce

Quarta-Feira – 24 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de feijão-verde	Arroz de pato no forno	Salada de alface, tomate e milho	Pera

Quinta-Feira – 25 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de cenoura com couve branca	Salada de feijão-frade, atum, ovo cozido, batata, feijão-verde e cenoura	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	Morangos

Sexta-Feira – 26 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa juliana	Medalhões de porco estufados	Massa cotovelo Salada de alface, tomate e rúcula	Cerejas

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios por favor contacte os responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da Câmara Municipal
DSC/EDUCAÇÃO – 24-03-2017

EMENTA DE 29 DE MAIO A 02 DE JUNHO DE 2017

Segunda-Feira – 29 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura	Arroz de polvo malandrinho com tomate e ervilhas	Salada de alface e cenoura ralada	Melão

Terça-Feira – 30 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Caldo verde	Vitela estufada com cenoura e cebola (ingrediente km 0)	Massa fussili Salada de alface e couve-roxa	Morangos

Quarta-Feira – 31 de maio de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de grão com repolho	Solha assada no forno	Arroz de tomate Salada de alface e cenoura ralada	Salada de fruta

Quinta-Feira – 01 de junho de 2017

Dia da Criança

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Canja de letras	Frango assado no forno com limão	Batata frita Salada de alface e tomate	Cerejas

Sexta-Feira – 02 de junho de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião	<u>Ementa vegetariana:</u> Empadão de arroz com legumes no forno (cenoura, cogumelos e alho francês)	Salada de alface e cenoura ralada	Banana

NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios) - as refeições poderão conter: cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos, tremçoço e moluscos.

Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios por favor contacte os responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da Câmara Municipal
DSC/EDUCAÇÃO – 24-03-2017