

EMENTA DE 24 A 28 DE SETEMBRO DE 2018

Segunda-Feira – 24 de setembro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette	Lombo de porco assado no forno com laranja e tomilho	Massa tricolor Salada de alface, cenoura ralada e milho	Pera

Terça-Feira – 25 de setembro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de feijão verde	Arroz de bacalhau	Salada de alface e cenoura ralada	Mousse de chocolate

Quarta-Feira – 26 de setembro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião	Coxas de frango estufadas	Massinha cotovelo Brócolos cozidos Salada de alface e tomate	Maçã

Quinta-Feira – 27 de setembro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de alho francês com juliana de cenoura	Lombinhos de pescada assados no forno com cebola	Puré de batata Salada de alface e cenoura ralada	Melão

Sexta-Feira – 28 de setembro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de feijão manteiga	Ovos mexidos com queijo e fiambre	Arroz branco Salada de alface, pepino e tomate	Laranja

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 – 24-09-2018

EMENTA DE 01 A 05 DE OUTUBRO DE 2018

Segunda-Feira – 01 de outubro de 2018 – “DIA MUNDIAL DO VEGETARIANISMO”

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de coentros	Alho francês à Brás	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	Maçã

Terça-Feira – 02 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de espinafres	Bolonhesa de vitela (ingrediente km 0)	Esparguete Salada de alface e couve-roxa	Banana

Quarta-Feira – 03 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de macedónia de legumes	Lombinhos de salmão grelhados	Batatas e couve-flor cozida Salada de alface e couve-roxa	Arroz doce

Quinta-Feira – 04 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de grão	Arroz de pato	Salada de alface, pepino e tomate	Uvas

Sexta-Feira – 05 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
FERIADO – IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA			

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 – 24-09-2018

EMENTA DE 08 A 12 DE OUTUBRO DE 2018

Segunda-Feira – 08 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de juliana de cenoura	Febras de porco estufadas	Arroz primavera (cenoura, milho e ervilhas) Salada de alface, tomate e pepino	Melão

Terça-Feira – 09 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de alho francês	Douradinhos de pescada no forno	Puré de batata Salada de alface e cenoura ralada	Pera

Quarta-Feira – 10 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette e aipo	Strogonoff de peru com cogumelos	Massa fusilli Salada de alface e tomate	Uvas

Quinta-Feira – 11 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de acelgas e feijão branco	Filetes de solha assadas no forno	Arroz de tomate Salada de alface e cenoura ralada	Pudim mandarim

Sexta-Feira – 12 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de abóbora	<u>Ementa vegetariana:</u> Bolonesa de lentilhas vermelhas com cogumelos e cenoura	Massa lacinhos Salada de alface e couve-roxa	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 – 24-09-2018

EMENTA DE 15 A 19 DE OUTUBRO DE 2018

Segunda-Feira – 15 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de courgette com macedónia de legumes	Maruca assada no forno com cebola	Batata cozida Salada de alface e cenoura ralada	Uvas

Terça-Feira – 16 de outubro de 2018 – “DIA MUNDIAL DA ALIMENTAÇÃO”/”DIA MUNDIAL DO PÃO”

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de lentilhas vermelhas	Cubinhos de vitela estufados com cenoura e repolho lombardo (ingrediente km 0)	Esparguete Salada de alface, milho e rúcula	Laranja

Quarta-Feira – 17 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de tomate c/ ervilhas	Caldeirada de bacalhau com batata e cenoura	Salada de alface, tomate e pepino	Banana

Quinta-Feira – 18 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de nabiça	Peitos de frango grelhados com molho limão	Arroz de cenoura Salada de alface, milho e cebola	Pera

Sexta-Feira – 19 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de repolho lombardo	Filetes de pescada com molho de coentros	Massa cotovelinho Salada de alface e cenoura ralada	Maçã cozida com canela

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 – 24-09-2018

EMENTA DE 22 A 26 DE OUTUBRO DE 2018

Segunda-Feira – 22 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa juliana de legumes com grão	Bifinhos de peru de cebolada	Batata frita aos cubos Salada de alface, rúcula e milho	Laranja

Terça-Feira – 23 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de ervilhas	Salmão assado no forno	Salada russa (com maionese)	Gelatina

Quarta-Feira – 24 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de espinafres	Lombo de porco assado no forno com tomilho	Arroz de cenoura Salada de alface, pepino e tomate	Banana

Quinta-Feira – 25 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de alho francês	Abrótea cozida	Batatas, brócolos e ovo cozido Salada de alface e tomate	Uvas

Sexta-Feira – 26 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette	Borrego assado no forno com cebola e alecrim	Massa cotovelo Salada de alface e cenoura ralada	Maçã

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 – 24-09-2018

EMENTA DE 29 DE OUTUBRO A 02 DE NOVEMBRO DE 2018

Segunda-Feira – 29 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de feijão-verde	Empadão de arroz com atum no forno	Salada de alface, tomate e rúcula	Laranja

Terça-Feira – 30 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de hortaliça com feijão branco	Massada de vitela com cenoura e courgette (ingrediente km 0)	Salada de alface	Pera

Quarta-Feira – 31 de outubro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura com juliana de alho francês	Bacalhau à Gomes de Sá	Salada alface, tomate e beterraba ralada	Tangerina

Quinta-Feira – 01 de novembro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/ Sobremesa
FERIADO			

Sexta-Feira – 02 de novembro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de brócolos	<u>Ementa vegetariana:</u> Massa fusilli salteada com cogumelos, cenoura, courgette e ovo cozido picado	Salada de alface e tomate	Salada de fruta

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 – 24-09-2018