



## EMENTA DE 26 A 31 DE OUTUBRO DE 2015\_JANTARES

| Dia                                    | Sopa  | Segundo prato   | Acompanhamento   | Fruta/Sobremesa |
|--|---|---|--|-----------------|
| <b>Segunda-feira<br/>26 de outubro</b> | Sopa de abóbora com espinafres  | Rissóis de pescada  | Arroz de coentros<br>Salada de alface, tomate e pepino                                   | Laranja         |
|  | <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo  | <u>Alergénios:</u> Peixe, crustáceos, glúten, ovo, leite/ lactose, moluscos, soja, sulfitos e aipo<br><u>Pode conter vestígios:</u> mostarda e sésamo | <u>Alergénios:</u> sulfitos  | -----           |
| <b>Terça-feira<br/>27 de outubro</b>   | Creme de cenoura  | Vitela estufada com ervilhas e cenouras em molho de tomate  | Massinha cotovelo<br>Salada de alface e milho  | Maçã            |
|  | <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo  | -----   | <u>Alergénios:</u> sulfitos, glúten e leite/lactose<br><u>Pode conter vestígios:</u> ovo | -----           |
| <b>Quarta-feira<br/>28 de outubro</b>  | Sopa do cozido com massinha cotovelo  | Bacalhau assado no forno com cebola   | Batata e feijão verde cozidos<br>Salada alface e cenoura                                 | Pera            |
|  | <u>Alergénios:</u> sulfitos, glúten e leite/lactose<br><u>Pode conter vestígios:</u> aipo, soja, mostarda e ovo | <u>Alergénios:</u> Peixe.   | <u>Alergénios:</u> Sulfitos.   | -----           |
| <b>Quinta-feira<br/>29 de outubro</b>  | Sopa de alface  | Medalhões de porco de cebolada  | Batata frita<br>Salada de alface e milho   | Clementina      |
|  | <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo  | -----   | <u>Alergénios:</u> sulfitos  | -----           |
| <b>Sexta-feira<br/>30 de outubro</b>   | Sopa de feijão catarino e couve coração   | Salmão grelhado   | Batatas, brócolos e ovo cozidos<br>Salada de alface e tomate                             | Banana          |
|  | <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo  | <u>Alergénios:</u> Peixe.   | <u>Alergénios:</u> Ovo e sulfitos  | -----           |
| <b>Sábado<br/>31 de outubro</b>        | Sopa de abóbora com segurelha   | Assado de peixe com poejo   | Batata e feijão verde cozidos  | Pera            |
|  | <u>Alergénios:</u> Peixe  | <u>Alergénios:</u> Peixe  | <u>Alergénios:</u> sulfitos  | -----           |

Ementas elaboradas com base na Circular n.º3/DSEEAS/DGE/2013 e no Regulamento Interno UE n.º1169/2011 (alergénios)  
Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios por favor contacte os responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da Câmara Municipal  
DASSE/E – 16/10/2015

