



## EMENTA DE 18 A 23 DE JANEIRO DE 2016\_JANTARES

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
<b>Segunda-feira 18 de janeiro</b>	Creme de couve-flor	Rissóis de pescada	Arroz de coentros Salada de alface, tomate e pepino	Tangerina
	<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 <u>Pode conter vestígios:</u> mostarda e sésamo	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
<b>Terça-feira 19 de janeiro</b>	Sopa juliana de legumes	Vitela estufada com cenoura	Massinha de cotovelo Salada de tomate e cenoura	Pera
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> sulfitos, glúten e leite/lactose <u>Pode conter vestígios:</u> ovo	-----
<b>Quarta-feira 20 de janeiro</b>	Creme de cenoura	Bacalhau assado no forno com cebola	Batata e feijão-verde cozidos Salada de alface, tomate e cebola	Banana
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> peixe	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
<b>Quinta-feira 21 de janeiro</b>	Sopa de feijão catarino e couve coração	Medalhões de porco de cebolada	Arroz branco Esparregado de espinafres Salada de alface, tomate e cenoura ralada	Clementina
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	-----	<u>Alergénios:</u> sulfitos, glúten <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, soja, mostarda e ovo	-----
<b>Sexta-feira 22 de janeiro</b>	Sopa de courgette e cenoura	Peixe-espada grelhado	Batatas, brócolos e ovo cozidos Salada de alface e tomate	Maçã
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> peixe	<u>Alergénios:</u> Sulfitos e ovo	-----
<b>Sábado 23 de janeiro</b>	Sopa de peixe com coentros	Assado de peixe com poejo	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos Salada de alface e cenoura ralada	Pera
	<u>Pode conter vestígios:</u> Peixe	<u>Alergénios:</u> Peixe	<u>Alergénios:</u> Sulfitos e ovo	-----

Nota: Esta ementa pode sofrer alterações de última hora

Ementas elaboradas com base na Circular n.º3/DSEAS/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 – 08/01/2016