



EMENTA DE 29 DE FEVEREIRO A 5 DE MARÇO DE 2016_JANTARES

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Segunda-feira 29 de fevereiro	Caldo verde	Bifinhos de vitela grelhados	Batatas, cenoura e repolho cozido Salada de alface, milho e pepino	Pera
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> leite/ lactose	<u>Alergénios:</u> Sulfitos	-----
Terça- feira 01 de março	Creme de brócolos	Massinha de pescada (cotovelinhos) com delícias do mar, coentros e pimentos	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	Tangerina
	<u>Alergénios:</u> glúten <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> peixe, crustáceos, glúten, soja, aipo e ovo <u>Pode conter vestígios:</u> leite/ lactose	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
Quarta-feira 02 de março	Sopa de feijão-verde	Frango estufado com ervilhas e cenouras com molho de tomate	Puré de batata Salada de tomate e cenoura ralada	Maçã
	<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	-----
Quinta-feira 03 de março	Creme de cenoura	Filetes de maruca panados no forno	Feijão-verde e cenoura cozida Salada de alface, tomate e pepino	Banana
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> peixe, glúten, trigo, soja e ovo	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
Sexta-feira 04 de março	Sopa de agrião	Arroz de pato	Salada de alface, tomate e milho	Clementina
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> ovo <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda, leite/lactose, sulfitos e sésamo	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
Sábado 05 de março	Sopa de feijão-verde	Pescada cozida	Batatas, brócolos e cenoura cozida Salada de alface, tomate e cebola	Laranja
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> peixe	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----

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