



## EMENTA DE 14 A 19 DE MARÇO DE 2016\_JANTARES

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
<b>Segunda-feira 14 de março</b>	Sopa de feijão manteiga com repolho	Filetes de maruca panados no forno	Batata, cenoura e brócolos cozidos Salada de tomate e milho	Pera
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> peixe, glúten, trigo e soja	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
<b>Terça-feira 15 de março</b>	Sopa de espinafres	Frango em molho de tomate	Esparguete Salada de alface e cebola	Laranja
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, soja, mostarda, ovo e glúten	-----	<u>Alergénios:</u> sulfitos, glúten e leite/ lactose <u>Pode conter vestígios:</u> ovo	-----
<b>Quarta-feira 16 de março</b>	Creme de alho francês	Rissóis de pescada	Arroz de cenoura brócolos cozidos Salada de alface e tomate	Clementina
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> peixe, glúten, trigo, soja e ovo	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
<b>Quinta-feira 17 de março</b>	Creme de cenoura	Febras de porco estufadas	Massa tricolor Salada de alface, couve-roxa e cenoura ralada	Banana
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	-----	<u>Alergénios:</u> sulfitos, glúten e leite/lactose	-----
<b>Sexta-feira 18 de março</b>	Caldo verde	Bacalhau gratinado com puré de batata e espinafres	Salada de alface e tomate	Maçã
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> peixe e leite/lactose <u>Pode conter vestígios:</u> ovo e glúten	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
<b>Sábado 19 de março</b>	Sopa de agrião com cenoura	Arroz malandrinho de pescada e delícias do mar	Salada de alface, tomate e cebola	Maçã
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> peixe, crustáceos, soja, ovo e glúten <u>Pode conter vestígios:</u> leite/ lactose	<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 – 02/03/2016