



## EMENTA DE 03 A 08 DE OUTUBRO DE 2016\_ALMOÇOS

| Dia                                    | Sopa                                                             | Segundo prato                                                       | Acompanhamento                                                                           | Fruta/Sobremesa |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Segunda-feira<br/>03 de outubro</b> | Creme de alho francês com cenoura                                | Abrótea estufada                                                    | Macedónia de legumes cozida<br>Salada de alface e cebola                                 | Laranja         |
|                                        | <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo | <u>Alergénios:</u> peixe                                            | <u>Alergénios:</u> sulfitos                                                              | -----           |
| <b>Terça- feira<br/>04 de outubro</b>  | Creme de courgette                                               | Bifes de frango estufados em molho de tomate                        | Massa concha<br>Salada de alface, milho e pepino                                         | Banana          |
|                                        | <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/>05 de outubro</b>  | FERIADO – IMPLANTAÇÃO DA REPÚBLICA                               |                                                                     |                                                                                          |                 |
| <b>Quinta-feira<br/>06 de outubro</b>  | Creme de couve-flor                                              | Bifinhos de porco com molho de natas                                | Legumes salteados (courgette, cenoura e cebola)<br>Salada de alface e pepino             | Salada de fruta |
|                                        | <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo | <u>Alergénios:</u> ovo, soja, leite/lactose, trigo, mostarda e aipo | <u>Alergénios:</u> sulfitos                                                              | -----           |
| <b>Sexta-feira<br/>07 de outubro</b>   | Sopa de espinafres com feijão manteiga                           | Perca grelhada                                                      | Brócolos e cenoura cozidos<br>Salada de alface, tomate e cebola                          | Melão           |
|                                        | <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo | <u>Alergénios:</u> peixe                                            | <u>Alergénios:</u> sulfitos                                                              | -----           |
| <b>Sábado<br/>08 de outubro</b>        | Sopa de agrião                                                   | Carne de porco à alentejana com ameijoas                            | Arroz de ervilhas<br>Salada de tomate e pepino                                           | Figos           |
|                                        | <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, 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/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 – 08/09/2016