

**EMENTA DE 12 A 17 DE DEZEMBRO DE 2016_ALMOÇOS**

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Segunda-feira 12 de dezembro	Creme de abóbora com nabiças	Croquetes de vitela	Arroz de ervilhas e coentros Salada de alface e cenoura ralada	Pera
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> glúten, ovo e soja	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
Terça-feira 13 de dezembro	Sopa juliana	Caldeirada de perca com batata e cenoura	Salada de alface, tomate e couve-roxa	Salada de fruta
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> peixe	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
Quarta-feira 14 de dezembro	Sopa de cenoura, lombardo e grão	Lombo de porco assado no forno com cenoura e cebola	Massa fusilli Salada de alface e tomate	Banana
	<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>	-----
Quinta-feira 15 de dezembro	Creme de brócolos	Robalo grelhado	Batata, cenoura e couve-de-bruxelas cozidas Salada de alface e cenoura ralada	Clementina
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> peixe	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
Sexta-feira 16 de dezembro	Sopa de beldroegas	Arroz de pato	Salada de alface e milho	Maçã
	<u>Alergénios:</u> leite/lactose e glúten <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> ovo <u>Pode conter vestígios:</u> aipo, soja, mostarda, leite/lactose, sulfitos e sésamo	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
Sábado 17 de dezembro	Creme de courgette e alho francês	Carne de porco à alentejana com amêijoas	Batatas fritas aos cubos Salada de alface e tomate	Marmelo cozido
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> Moluscos. <u>Pode conter vestígios:</u> Aipo, glúten, soja, mostarda e ovo.	<u>Alergénios:</u> Sulfitos.	-----

Nota: Esta ementa pode sofrer alterações de última hora



EMENTA DE 12 A 17 DE DEZEMBRO DE 2016_JANTARES

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Segunda-feira 12 de dezembro	Creme de abóbora com nabiças	Massinha de abrótea (cotovelinhos) com delícias do mar, coentros e pimentos	Salada de alface e cenoura ralada	Pera
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> Peixe, crustáceos, glúten, ovo, soja e aipo. <u>Pode conter vestígios:</u> Leite/lactose.	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
Terça-feira 13 de dezembro	Sopa juliana	Arroz de frango no forno	Salada de alface, tomate e couve-roxa	Salada de fruta
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	-----	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
Quarta-feira 14 de dezembro	Sopa de cenoura, lombardo e grão	Maruca assada no forno	Macedónia de legumes cozida Salada de alface e tomate	Banana/Pera
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> peixe	<u>Alergénios:</u> Sulfitos	-----
Quinta-feira 15 de dezembro	Creme de brócolos	Bifinhos de peru grelhados	Massa fussili Salada de alface e cenoura ralada	Clementina
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> Leite/lactose	<u>Alergénios:</u> Sulfitos, glúten e leite/lactose. <u>Pode conter vestígios:</u> Ovo	-----
Sexta-feira 16 de dezembro	Sopa de beldroegas	Filetes de solha em molho de tomate	Batata, feijão-verde e cenoura cozidos Salada de alface e milho	Maça
	<u>Pode conter vestígios:</u> Aipo, glúten, soja, mostarda e ovo.	<u>Alergénios:</u> Peixe, glúten, trigo, soja e ovo.	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
Sábado 17 de dezembro	Creme de courgette e alho francês	Arroz de tamboril	Salada de alface e tomate	Marmelo cozido
	<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/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 – 08/09/2016