



EMENTA DE 20 A 25 DE MARÇO DE 2017_JANTARES

| Dia | Sopa | Segundo prato | Acompanhamento | Fruta/Sobremesa |
|--------------------------------|---|---------------------------------------|--|-----------------|
| Segunda-feira - 20 de março | Sopa de cenoura com couve branca | Filetes de maruca panados no forno | Puré de batata e cenoura Salada de alface, rúcula e tomate | Tangerina |
| Terça- feira 21 de março | Creme de ervilhas | Frango estufado de cebolada | Massinha cotovelo Salada de alface e cenoura ralada | Clementina |
| Quarta-feira 22 de março | Sopa de espinafres com feijão manteiga | Choquinhos em molho de tomate | Macedónia de legumes cozida Salada de alface, couve-roxa e milho | Maça |
| Quinta-feira 23 de março | Sopa de feijão-verde | Peru assado no forno | Coucous Grelos cozidos Salada de alface e cenoura ralada | Banana |
| Sexta-feira 24 de março | Creme de abóbora com hortelã | Salmão assado no forno | Batata-doce e feijão-verde cozido Salada de alface e tomate | Quiwi/Pera |
| Sábado 25 de março | Sopa de tomate com pimentos e ovo escalfado | | Carapaus fritos | Abacaxi |

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) – as refeições poderão conter: **cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos tremoço e moluscos.**

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 – 18/01/2017

