



EMENTA DE 15 A 20 DE MAIO DE 2017_ALMOÇOS

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Segunda-feira 15 de maio	Sopa de macedónia de legumes	Lombinhos de salmão grelhados	Puré de batata Salada de alface e cenoura ralada	Maçã
Terça-feira 16 de maio	Creme de courgette	Peitos de frango gratinados no forno	Massa lacinhos Salada de alface, tomate e beterraba ralada	Morangos
Quarta-feira 17 de maio	Creme de cenoura com grão	Douradinhos de pescada no forno	Arroz malandrinho de tomate Salada de alface e cenoura ralada	Banana
Quinta-feira 18 de maio	Sopa de nabiças	Bolonhesa de vaca	Esparguete Salada de alface e cenoura ralada	Pera
Sexta-feira 19 de maio	Creme de brócolos	Feijoada de choquinhos com feijão-branco com cenoura e tomate	Arroz branco Salada de alface e rúcula	Mousse de chocolate
Sábado 20 de maio	Creme de abóbora com hortelã	Carapaus grelhados	Batata, couve-flor e ovo cozido Salada de tomate, pepino e cebola	Laranja

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 tremçoço 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 – 03/05/2017



EMENTA DE 15 A 20 DE MAIO DE 2017 _JANTARES

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Segunda-feira 15 de maio	Sopa de macedónia de legumes	Febras de porco de cebolada	Arroz de ervilhas Salada de alface e cenoura ralada	Maçã
Terça- feira 16 de maio	Creme de courgette	Perca grelhada	Batata e feijão-verde cozidos Salada de alface e milho	Morangos
Quarta-feira 17 de maio	Creme de cenoura com grão	Coxas de frango em molho de tomate	Puré de batata Salada de alface e cenoura ralada	Banana
Quinta-feira 18 de maio	Sopa de nabiças	Peixe-espada frito	Salada russa	Pera
Sexta-feira 19 de maio	Creme de brócolos	Jardineira de peru com batatas, cenouras e ervilhas	Salada de alface e rúcula	Clementina/nêspersas
Sábado 20 de maio	Creme de abóbora com hortelã	Vitela estufada	Esparguete Salada de tomate, pepino e cebola	Meloa

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 – 03/05/2017



EMENTA DE 22 A 27 DE MAIO DE 2017_ALMOÇOS

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Segunda-feira 22 de maio	Creme de coentros	Lombo de porco assado no forno com cenoura e alecrim	Arroz de cenoura Salada de alface e couve-roxa	Banana
Terça-feira 23 de maio	Sopa de courgette e feijão manteiga	Bacalhau com natas	Salada de alface e tomate	Arroz doce
Quarta-feira 24 de maio	Sopa de feijão-verde	Arroz de pato no forno	Salada de alface, tomate e milho	Pera
Quinta-feira 25 de maio	Creme de cenoura com couve branca	Salada de feijão-frade, atum, ovo cozido, batata, feijão-verde e cenoura	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	Morangos
Sexta-feira 26 de maio	Sopa juliana	Medalhões de porco estufados	Massa de cotovelo Salada de alface, tomate e rúcula	Cerejas
Sábado 27 de maio	Sopa de alho francês com lombardo	Migas com carne de porco	Salada de alface, tomate e cebola	Laranja

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 – 03/05/2017





EMENTA DE 22 A 27 DE MAIO DE 2017_JANTARES

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Segunda-feira 22 de maio	Creme de coentros	Massinha de maruca com cenoura em molho de tomate	Salada de alface e couve-roxa	Banana
Terça-feira 23 de maio	Sopa de courgette e feijão manteiga	Peito de frango estufados	Macedónia de legumes cozidos Salada alface e cenoura ralada	Maçã
Quarta-feira 24 de maio	Sopa de feijão-verde	Medalhões de pescada assados no forno	Puré de batata Salada alface, tomate e milho	Pera
Quinta-feira 25 de maio	Creme de cenoura com couve branca	Vitela estufada com cebola	Arroz branco Salada de alface, tomate e cenoura ralada	Morangos
Sexta-feira 26 de maio	Sopa juliana	Bacalhau gratinado no forno com puré de batata e espinafres	Salada de alface, tomate e rúcula	Cerejas
Sábado 27 de maio	Sopa de alho francês com lombardo	Jardineira de choquinhos com ervilhas, cenoura e batatas	Salada de alface, tomate e cebola	Maçã

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 – 03/05/2017





EMENTA DE 29 DE MAIO A 03 DE JUNHO DE 2017_ALMOÇOS

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Segunda-feira 29 de maio	Creme de courgette	Arroz de polvo maladrinho com tomate e ervilhas	Salada de alface e cenoura ralada	Melão
Terça-feira 30 de maio	Caldo verde	Vitela estufada com cenoura e cebola	Massa fusilli Salada de alface e couve-roxa	Morangos
Quarta-feira 31 de maio	Sopa de grão com repolho	Solha assada no forno	Arroz de tomate Salada de alface e cenoura ralada	Salada de fruta
Quinta-feira 01 de junho	Canja de letras	Frango assado no forno com limão	Batata frita Salada de alface e tomate	Cerejas
Sexta-feira 02 de junho	Sopa de agrião	<u>Ementa vegetariana:</u> Empadão de arroz com legumes no forno (cenoura, cogumelos e alho francês)	Salada de alface e cenoura ralada	Banana
Sábado 03 de junho	Limado de cação com coentros e sopas de pão			Maçã assada com canela

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 tremçoço 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 – 03/05/2017





EMENTA DE 29 DE MAIO A 03 DE JUNHO DE 2017__JANTARES

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Segunda-feira 29 de maio	Creme de courgette	Bifinhos de peru grelhados	Puré de batata Feijão-verde cozido Salada de alface e cenoura ralada	Melão
Terça-feira 30 de maio	Caldo verde	Salmão grelhado	Salada russa	Morangos
Quarta-feira 31 de maio	Sopa de grão com repolho	Lombo de porco assado no forno com cebola	Macedónia de legumes cozida Salada de alface e cenoura ralada	Salada de fruta
Quinta-feira 01 de junho	Sopa de tomate com batata, ovo e bacalhau		Salada de alface e tomate	Cerejas
Sexta-feira 02 de junho	Sopa de agrião	Bifinhos de vitela grelhados	Esparguete Salada de alface e cenoura ralada	Banana
Sábado 22 de abril	Sopa de espinafres	Perna de peru assada no forno	Batata assada Brócolos cozidos Salada de alface e couve-roxa	Maçã assada no forno

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 – 03/05/2017





EMENTA DE 05 A 10 DE JUNHO DE 2017_ALMOÇOS

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Segunda-feira 05 de junho	Sopa de courgette com nabiças	Peitos de frango gratinados no forno	Massa fussili Salada de alface, tomate e pepino	Cerejas
Terça-feira 06 de junho	Creme de couve-flor	Salmão grelhado	Batata cozida e feijão-verde cozido Salada de alface e milho	Arroz doce
Quarta-feira 07 de junho	Sopa de feijão catarino	Escalopes de porco de cebolada	Arroz branco Salada de alface e milho	Banana
Quinta-feira 08 de junho	Sopa de cenoura e alface	Massinha de pescada com delícias do mar em molho de tomate	Salada de alface, couve-roxa e cenoura ralada	Alperce
Sexta-feira 09 de junho	Sopa juliana	Empadão de vitela com arroz e cenoura no forno	Salada de alface e tomate	Morangos
Sábado 10 de junho	Creme de coentros	Sardinhas assadas	Couve-flor, cenoura e ovo cozido Salada de tomate, pepino e cebola	Nêspersas

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) – 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 – 31/05/2017



EMENTA DE 05 A 10 DE JUNHO DE 2017_JANTARES

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Segunda-feira 05 de junho	Sopa de cação com sopa de pão e coentros			Cerejas
Terça-feira 06 de junho	Creme de couve-flor	Bifinhos de peru estufados	Esparguete Grelos salteados Salada de alface e milho	Maçã
Quarta-feira 07 de junho	Sopa de feijão catarino	Pastéis de bacalhau	Salada russa	Banana
Quinta-feira 08 de junho	Sopa de alface	Costeletas de borrego estufadas	Puré de batata Salada de alface e cenoura ralada	Alperce
Sexta-feira 09 de junho	Sopa juliana	Lulas em molho de tomate	Macedónia de legumes cozida Salada de alface e tomate	Morangos
Sábado 10 de junho	Creme de coentros	Arroz de tamboril com delícias do mar	Salada de alface e cebola	Abacaxi/maça

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 tremçoço 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 – 31/05/2017





EMENTA DE 12 A 17 DE JUNHO DE 2017_ALMOÇOS

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Segunda-feira 12 de junho	Creme de courgette	Bacalhau assado no forno	Puré de batata Salada de alface e tomate	Melão
Terça-feira 13 de junho	Sopa de cenoura com ervilhas	Medalhões de porco com molho de cogumelos	Esparguete Salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa	Banana
Quarta-feira 14 de junho	Sopa de espinafres	Feijoada de choquinhos com feijão-branco, cenoura e tomate	Arroz branco Salada de alface e rúcula	Pudim de morango
Quinta-feira 15 de junho	FERIADO – CORPO DE DEUS			
Sexta-feira 16 de junho	Sopa de feijão-verde	Lombinhos de pescada estufados	Batata e cenoura cozida Salada de alface e milho	Ameixa
Sábado 17 de junho	Sopa de tomate com pimentos e ovo escalfado		Carapaus fritos	Melancia

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 – 31/05/2017





EMENTA DE 12 A 17 DE JUNHO DE 2017_JANTARES

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Segunda-feira 12 de junho	Creme de courgette	Cubinhos de vitela estufada com cenoura	Arroz branco Salada de alface e tomate	Melão
Terça- feira 13 de junho	Sopa de cenoura com ervilhas	Maruca assada no forno	Batata e brócolos cozidos Salada de alface, couve-roxa e cenoura ralada	Banana
Quarta-feira 14 de junho	Sopa de espinafres	Peru assado no forno com cebola	Macedónia de legumes cozida Salada de alface e rúcula	Morangos
Quinta-feira 15 de junho	FERIADO – CORPO DE DEUS			
Sexta-feira 16 de junho	Sopa de feijão-verde	Lombo assado no forno com laranja	Arroz brancoata Salada de alface e milho	Ameixa
Sábado 17 de junho	Sopa de nabiças	Jardineira de frango com batata, cenoura e ervilhas	Salada de alface e tomate	Meloa

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) – as refeições poderão conter: **cereais com glúten, crustáceos, ovo, peixe, amendoins, soja, leite/lactose, frutos de casca rija, aipo, mostarda, sementes de sésamo, sulfitos tremçoço 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 – 31/05/2017



EMENTA DE 08 A 13 DE MAIO DE 2017_ALMOÇOS

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Segunda-feira - 08 de maio	Creme de cenoura	Vitela estufada em cubinhos com batata, feijão-verde e cenoura	Salada de alface e tomate	Morangos
Terça- feira 09 de maio	Sopa juliana	Arroz de pescada	Salada de alface e cenoura ralada	Pudim mandarim
Quarta-feira 10 de maio	Sopa de alho francês com feijão branco	Bifinhos de peru grelhados	Massa tricolor Salada de alface e milho	Maça
Quinta-feira 11 de maio	Sopa de feijão-verde	Caldeirada de lulas com batatas	Salada de alface e cenoura ralada	Pera
Sexta-feira 12 de maio	Creme de abóbora	Escalopes de porco de cebolada	Arroz de cenoura Salada de alface e tomate	Banana
Sábado 13 de maio	Cozido à Portuguesa			Laranja

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 tremçoço 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 – 03/05/2017



EMENTA DE 08 A 13 DE MAIO DE 2017_JANTARES

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Segunda-feira - 08 de maio	Creme de cenoura	Maruca assada no forno	Cenoura e couve-flor cozida Salada de alface e tomate	Morangos
Terça- feira 09 de maio	Sopa juliana	Costeletas de borrego estufadas	Puré de batata Salada de alface e cenoura ralada	Clementina
Quarta-feira 10 de maio	Sopa de alho francês com feijão-branco	Bacalhau assado no forno com cebola	Brócolos e cenoura cozidos Salada de alface e milho	Maçã
Quinta-feira 11 de maio	Sopa de feijão-verde	Medalhões de vitela grelhados	Esparguete Salada de alface e cenoura ralada	Pera
Sexta-feira 12 de maio	Creme de abóbora	Abrótea cozida	Batata e cenoura cozida Salada de alface e tomate	Banana
Sábado 13 de maio	Sopa do cozido	Filetes de pescada em molho de tomate	Arroz de coentros Salada de alface e cebola	Maçã

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) – 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 – 03/05/2017





EMENTA DE 15 A 20 DE MAIO DE 2017_ALMOÇOS

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Segunda-feira 15 de maio	Sopa de macedónia de legumes	Bifes de peru grelhados	Arroz de ervilhas Salada de alface e tomate	Maça
Terça-feira 16 de maio	Creme de courgette	Maruca assada no forno	Batata e brócolos cozidos Salada de alface e tomate	Laranja
Quarta-feira 17 de maio	Creme de cenoura com grão	Febras de porco grelhadas	Coucous Courgette cozida Salada de alface e cenoura ralada	Clementina
Quinta-feira 18 de maio	Sopa de nabiças	Peixe-espada frito	Arroz de feijão manteiga Salada de alface e couve-roxa	Pera
Sexta-feira 19 de maio	Creme de brócolos	Cubinhos de vitela estufada com cenoura	Esparguete Salada de alface e tomate	Banana
Sábado 20 de maio	Creme de abóbora com hortelã	Frango de fricassé	Batata frita Feijão-verde cozido Salada de alface e cebola	Pera

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 tremçoço 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 – 03/03/2017





O Sobreiro – Associação de Proteção Social à População de Cortiçadas de Lavre



MONTEMOR | O | NOVO



O Sobreiro – Associação de Proteção Social à População de Cortiçadas de Lavre



MONTEMOR | O | NOVO



O Sobreiro – Associação de Proteção Social à População de Cortiçadas de Lavre



MONTE MOR | O | NOVO



O Sobreiro – Associação de Proteção Social à População de Cortiçadas de Lavre



MONTE MOR | O | NOVO



O Sobreiro – Associação de Proteção Social à População de Cortiçadas de Lavre



MONTEMOR | O | NOVO



O Sobreiro – Associação de Proteção Social à População de Cortiçadas de Lavre



MONTEMOR | O | NOVO



O Sobreiro – Associação de Proteção Social à População de Cortiçadas de Lavre



MONTEMOR | O | NOVO



O Sobreiro – Associação de Proteção Social à População de Cortiçadas de Lavre



MONTEMOR | O | NOVO



O Sobreiro – Associação de Proteção Social à População de Cortiçadas de Lavre



MONTEMOR | O | NOVO



O Sobreiro – Associação de Proteção Social à População de Cortiçadas de Lavre



MONTEMOR | O | NOVO



O Sobreiro – Associação de Proteção Social à População de Cortiçadas de Lavre



MONTEMOR | O | NOVO



O Sobreiro – Associação de Proteção Social à População de Cortiçadas de Lavre



MONTEMOR | O | NOVO