

## EMENTA DE 06 A 10 DE NOVEMBRO DE 2017

### Segunda-Feira – 06 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de alho francês	Cozido à Portuguesa com hortelã (frango, vitela, chouriço de carne, repolho lombardo, batata, cenoura e grão) – (ingrediente km 0)		Pera

### Terça-Feira – 07 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de cenoura com nabiças	Douradinhos de pescada no forno	Arroz de tomate Salada de alface e milho	Marmelo cozido com canela

### Quarta-Feira – 08 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de macedónia de legumes	Cubinhos de vitela estufados (ingrediente km 0)	Esparguete Salada de alface e cenoura ralada	Tangerina

### Quinta-Feira – 09 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette com espinafres	Cavala cozida	Batatas, brócolos e ovo cozido Salada de alface e tomate	Uvas

### Sexta-Feira – 10 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de feijão com hortaliça	Medalhões de porco de cebolada	Arroz primavera (cenoura, milho e ervilhas) Salada de alface	Banana

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (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  
DSC/EDUCAÇÃO – 27-10-2017

## EMENTA DE 13 A 17 DE NOVEMBRO DE 2017

### Segunda-Feira – 13 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura	Bacalhau assado no forno	Puré de batata Salada de alface, rúcula e milho	Uvas

### Terça-Feira – 14 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de abóbora e courgette	Bifinhos de peru de cebolada	Massa tricolor Salada de alface, tomate e cenoura ralada	Maçã

### Quarta-Feira – 15 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião	Medalhões de pescada em molho de tomate	Arroz branco Salada de alface e milho	Mousse de chocolate

### Quinta-Feira – 16 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de cenoura com espinafres	Strogonoff de porco com cogumelos	Esparguete Salada de alface e tomate	Pera

### Sexta-Feira – 17 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de grão	Abrótea cozida	Batata, cenoura e brócolos cozidos Salada de alface	Tangerina

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (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  
DSC/EDUCAÇÃO – 27-10-2017

## EMENTA DE 20 A 24 DE NOVEBRO DE 2017

### Segunda-Feira – 20 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de coentros	Empadão de vitela com puré de batata (ingrediente km 0)	Salada de alface e cenoura ralada	Laranja

### Terça-Feira – 21 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de juliana de legumes	Argolinhas de lulas em molho de tomate	Arroz de ervilhas Salada de alface e tomate	Maçã

### Quarta-Feira – 22 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de repolho lombardo com feijão branco	Peitos de frango grelhados	Batata frita aos cubos Salada de alface, couve-roxa e milho	Banana

### Quinta-Feira – 23 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de brócolos	Massinha de cherne com delícias do mar	Salada de alface e tomate	Pudim de baunilha

### Sexta-Feira – 24 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de nabiças	Ovos mexidos com cogumelos e fiambre	Arroz branco Salada de alface e cenoura ralada	Pera

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (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, tremço 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  
DSC/EDUCAÇÃO – 27-10-2017

## EMENTA DE 27 A 01 DE DEZEMBRO DE 2017

### Segunda-Feira – 27 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de lentilhas vermelhas	Filetes de maruca assados no forno	Arroz de cenoura Salada de alface e tomate	Kiwi

### Terça-Feira – 28 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de alho francês	Bifanas de porco grelhadas com limão	Massa tricolor Salada de alface, rúcula e cenoura ralada	Maçã

### Quarta-Feira – 29 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião	Empadão de arroz com atum no forno	Salada de alface, milho e couve-roxa	Gelatina

### Quinta-Feira – 30 de novembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Caldo verde	Jardineira de peru com batata, cenoura e ervilhas	Salada de alface e tomate	Banana

### Sexta-Feira – 01 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
FERIADO			

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (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  
DSC/EDUCAÇÃO – 27-10-2017

## EMENTA DE 04 A 08 DE DEZEMBRO DE 2017

### Segunda-Feira – 04 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa juliana de legumes	<u>Ementa vegetariana:</u> Alho francês à brás	Salada de alface e cenoura ralada	Tangerina

### Terça-Feira – 05 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de beldroegas	Lombinhos de pescada estufados	Batatas e couve-flor cozida Salada de alface e cenoura ralada	Maçã

### Quarta-Feira – 06 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de espinafres	Arroz de pato	Salada de alface, tomate e milho	Kiwi

### Quinta-Feira – 07 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de repolho lombardo e grão	Bacalhau com natas	Salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa	Arroz doce

### Sexta-Feira – 08 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
FERIADO			

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (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, tremço 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  
DSC/EDUCAÇÃO – 27-10-2017

## EMENTA DE 11 A 15 DE DEZEMBRO DE 2017

### Segunda-Feira – 11 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de alho francês	Feijoada de choquinhos com feijão manteiga, tomate e cenoura	Arroz branco Salada de alface	Maçã

### Terça-Feira – 12 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de nabiça com feijão branco	Lombo de porco assado no forno com laranja	Massa fussili Salada de alface e milho	Tangerina

### Quarta-Feira – 13 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião	Lombinhos de salmão grelhados no forno	Batatas e brócolos cozidos Salada de alface e tomate	Banana

### Quinta-Feira – 14 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette com macedónia de legumes	Bifinhos de frango em molho de tomate	Esparguete Salada de alface e cenoura ralada	Pera

### Sexta-Feira – 15 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura	Douradinhos de pescada no forno	Arroz de ervilhas Salada de alface, tomate e couve-roxa	Mousse de chocolate

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (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  
DSC/EDUCAÇÃO – 27-10-2017

## EMENTA DE 18 A 22 DE DEZEMBRO DE 2017

### Segunda-Feira – 18 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de lentilhas vermelhas	Peru estufado com cebola e cenoura	Massa concha Salada de alface e milho	Banana

### Terça-Feira – 19 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Açorda com bacalhau, ovo e coentros			Maçã

### Quarta-Feira – 20 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Caldo Verde	Arroz à Valenciana (carne de porco, peito de frango, argolas de lulas, salsicha, cenoura e ervilhas)	Salada de alface	Pera

### Quinta-Feira – 21 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa juliana de legumes	Abrótea cozida	Batata e cenoura cozida Salada de alface e tomate	Pudim de ovos

### Sexta-Feira – 22 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de espinafres	Bolonhesa de vitela com cogumelos <b>(ingrediente km 0)</b>	Esparguete Salada de alface e cenoura ralada	Tangerina

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (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  
DSC/EDUCAÇÃO – 27-10-2017

## EMENTA DE 25 A 29 DE DEZEMBRO DE 2017

### Segunda-Feira – 25 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
FERIADO - NATAL			

### Terça-Feira – 26 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette	Borrego assado no forno com alecrim	Batata assada no forno Brócolos cozidos Salada de alface e tomate	Maçã

### Quarta-Feira – 27 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de alho francês	Peixe-espada preto grelhado	Arroz de tomate Salada de alface e cenoura ralada	Pera

### Quinta-Feira – 28 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de grão	Peitos de frango estufados	Esparguete Salada de alface e milho	Tangerina

### Sexta-Feira – 29 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa macedónia de legumes	Choquinhos em molho de tomate	Batata cozida Salada de alface e couve-roxa	Salada de fruta

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (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  
DSC/EDUCAÇÃO – 27-10-2017

## EMENTA DE 01 A 05 DE JANEIRO DE 2018

### Segunda-Feira – 01 de janeiro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
FERIADO – ANO NOVO			

### Terça-Feira – 02 de janeiro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de abóbora	Bacalhau espiritual	Salada de alface e tomate	Banana

### Quarta-Feira – 03 de janeiro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura	Arroz de pato	Salada de alface, tomate e milho	Maçã

### Quinta-Feira – 04 de janeiro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa juliana	Massa cotovelinho de cherne com delícias do mar	Salada de alface e cenoura ralada	Salada de fruta

### Sexta-Feira – 05 de janeiro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião com feijão catarino	<u>Ementa vegetariana:</u> Gratinado de batatas, cenoura, brócolos e ovo	Salada de alface	Kiwi/Romã

**NOTA: Ementa sujeita a alterações, caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.**

Ementas elaboradas com base na Circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013 e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (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  
DSC/EDUCAÇÃO – 27-10-2017