

EMENTA DE 04 A 08 DE DEZEMBRO DE 2017 - JANTARES

Segunda-Feira – 04 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa juliana de legumes	Maruca assada no forno	Arroz de tomate Salada de alface e cenoura ralada	Tangerina

Terça-Feira – 05 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de beldroegas	Bifinhos de peru grelhados	Macedónia de legumes salteada Salada de alface e tomate	Maçã

Quarta-Feira – 06 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de espinafres	Filetes de solha em molho de tomate	Puré de batata 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	Vitela estufada com cenoura	Esparguete Salada de alface, cenoura ralada e couve-roxa	Pera

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 – 28-11-2017

EMENTA DE 09 DE DEZEMBRO DE 2017

ALMOÇO

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette	Arroz de tamboril com delícias do mar	Salada de alface, tomate e cebola	Marmelo cozido com canela

JANTAR

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette	Carne de porco à alentejana	Batata frita aos cubos Salada de alface, tomate e cebola	Marmelo cozido com canela

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 – 28-11-2017

EMENTA DE 11 A 15 DE DEZEMBRO DE 2017 - JANTARES

Segunda-Feira – 11 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de alho francês	Coxas de frango coradas no forno	Puré de batata e cenoura Salada de alface	Maçã

Terça-Feira – 12 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de nabiça com feijão branco	Bacalhau assado no forno	Legumes salteados (courgette, cenoura, couve-flor e cebola) Salada de alface e milho	Tangerina

Quarta-Feira – 13 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião	Bifinhos de peru estufados com cebola	Arroz branco 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	Filetes de perca assadas no forno	Couve portuguesa e nabo cozido Salada de alface e cenoura ralada	Pera

Sexta-Feira – 15 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura	Jardineira de vitela com batatas e cenoura	Salada de alface, tomate e couve-roxa	Kiwi

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 – 28-11-2017

EMENTA DE 16 DE DEZEMBRO DE 2017

ALMOÇO

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Ensopado de borrego com sopa de pão e hortelã			Laranja/Pera

JANTAR

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de ervilhas	Salmão assado no forno	Batatas e grelos cozidos Salada de alface e cebola	Laranja/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 – 28-11-2017

EMENTA DE 18 A 22 DE DEZEMBRO DE 2017 - JANTARES

Segunda-Feira – 18 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de lentilhas vermelhas	Peixe-espada preto frito	Arroz de tomate Salada alface e milho	Banana

Terça-Feira – 19 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de nabiça	Medalhões de porco com cogumelos	Puré de batata Salada de alface e tomate	Marmelos assados com mel

Quarta-Feira – 20 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Caldo Verde	Massinha cotovelinho de pescada	Salada de alface	Pera

Quinta-Feira – 21 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa juliana de legumes	Arroz de pato	Salada de alface e tomate	Kiwi

Sexta-Feira – 22 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de espinafres	Filetes de perca gratinados no forno	Macedónia de legumes salteada 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, 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 – 28-11-2017

EMENTA DE 23 DE DEZEMBRO DE 2017

ALMOÇO

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura com alho francês	Bacalhau cozido	Batata, ovo e couve portuguesa cozida Salada de alface e tomate	Dióspiro/romã

JANTAR

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura com alho francês	Lombo de porco assado no forno com castanhas	Arroz branco Salada de alface e tomate	Dióspiro/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, 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 – 28-11-2017

EMENTA DE 25 A 29 DE DEZEMBRO DE 2017 - JANTARES

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	Massinha de cherne com delícias do mar e coentros	Salada de alface e tomate	Maçã

Quarta-Feira – 27 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de alho francês	Perna de peru assada no forno com limão	Batata doce e cenoura assada no forno Salada de alface e cenoura ralada	Marmelos cozidos com canela

Quinta-Feira – 28 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de grão	Rissóis de pescada	Arroz de cogumelos e cenoura Salada de alface e milho	Tangerina

Sexta-Feira – 29 de dezembro de 2017

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa macedónia de legumes	Cubinhos de vitela estufados com cebola	Massa concha Grelhos cozidos Salada de alface e couve-roxa	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, 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 – 28-11-2017

EMENTA DE 30 DE DEZEMBRO DE 2017

ALMOÇO

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de brócolos	Empadão de frango no forno	Salada de alface, tomate e cenoura ralada	Maçã assada no forno

JANTAR

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Limado de cação com sopa de pão e poejo			Maçã assada no forno

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 – 28-11-2017

EMENTA DE 01 A 05 DE JANEIRO DE 2018 - JANTARES

Segunda-Feira – 01 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
FERIADO – ANO NOVO			

Terça-Feira – 02 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de abóbora	Costeletas de porco estufadas	Esparguete Salada de alface e tomate	Banana

Quarta-Feira – 03 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura	Maruca assada no forno	Couve flor, nabo e ovo cozido Salada de alface, tomate e milho	Maçã

Quinta-Feira – 04 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa juliana	Jardineira de frango com batata e ervilhas	Salada de alface e cenoura ralada	Pera

Sexta-Feira – 05 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião com feijão catarino	Arroz de polvo	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 – 28-11-2017

EMENTA DE 06 DE JANEIRO DE 2018

ALMOÇO

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Caldo verde	Peixe-espada preto grelhado	Batata, cenoura e grelos cozidos Salada de alface, tomate e cebola	Marmelo cozido com canela

JANTAR

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Caldo verde	Bifes de peru grelhados	Esparguete Salada de alface, tomate e cebola	Marmelo cozido com canela

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 – 28-11-2017