

EMENTA DE 08 A 12 DE JANEIRO DE 2018 - JANTARES

Segunda-Feira – 08 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura	Costeletas de borrego grelhadas	Arroz de ervilhas Salada de alface, rúcula e milho	Banana

Terça-Feira – 09 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de macedónia de legumes	Maruca assada no forno	Cenoura e couve-flor cozida Salada de alface, tomate e cenoura ralada	Maçã

Quarta-Feira – 10 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião	Coxas de frango em estufadas com cebola	Batata e nabo cozidos Salada de alface e milho	Kiwi

Quinta-Feira – 11 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de cenoura com espinafres	Salmão grelhado	Macedónia de legumes cozida Salada de alface e tomate	Laranja

Sexta-Feira – 12 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de grão	Perna de porco assada no forno	Arroz branco 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, 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 – 22-12-2017

EMENTA DE 13 DE JANEIRO DE 2017

ALMOÇO

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de cenoura com couve coração	Perna de peru corada no forno	Batata assada no forno Esparregado de espinafres Salada de alface, tomate e cebola	Abacaxi

JANTAR

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de cenoura com couve coração	Peixe-espada frito	Arroz de feijão manteiga Salada de alface, tomate e cebola	Abacaxi

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 – 22-12-2017

EMENTA DE 15 A 19 DE JANEIRO DE 2018 - JANTARES

Segunda-Feira – 15 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de alho francês	Robalo assado no forno com cebola	Batata assada no forno Salada de alface e cenoura ralada	Maçã

Terça-Feira – 16 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette com espinafres	Bifes de frango estufados com courgette	Esparguete Salada de alface e milho	Kiwi

Quarta-Feira – 17 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de abóbora	Perca grelhada	Couve portuguesa e cenoura cozida Salada de alface e tomate	Tangerina

Quinta-Feira – 18 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de cenoura com nabiças	Croquetes de vitela	Arroz de coentros Salada de alface e cenoura ralada	Pera

Sexta-Feira – 19 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de feijão manteiga com hortaliça	Maruca assada no forno	Puré de batata Salada de alface e cebola	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 – 22-12-2017

EMENTA DE 20 DE JANEIRO DE 2018

ALMOÇO

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
	Migas com carne de porco temperada	Salada de alface, tomate e cebola	Pera cozida com canela

JANTAR

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette	Caldeirada de choquinhos com batata e cenoura	Salada de alface, tomate e cebola	Pera cozida 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 – 22-12-2017

EMENTA DE 22 A 26 DE JANEIRO DE 2018 - JANTARES

Segunda-Feira – 22 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de brócolos	Bifes de frango grelhados	Massa fussili Grelhos salteados com azeite e alho Salada de alface e tomate	Laranja

Terça-Feira – 23 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de juliana de legumes	Abrótea assada no forno	Macedónia de legumes cozida Salada de alface e tomate	Maçã

Quarta-Feira – 24 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de nabiças	Jardineira de vitela	Salada de alface e tomate	Kiwi

Quinta-Feira – 25 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de cação com coentros e sopa de pão			Pera

Sexta-Feira – 26 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de cenoura com grão	Lombo de porco assado no forno com laranja	Arroz branco Salada de alface e tomate	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 – 22-12-2017

EMENTA DE 27 DE JANEIRO DE 2018

ALMOÇO

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de abóbora com segurelha	Borrego assado no forno	Batatas assadas no forno Couve portuguesa cozida Salada de alface e cenoura ralada	Tangerina

JANTAR

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de abóbora com segurelha	Medalhões de pescada em molho de tomate	Arroz de cenoura Salada de alface e cebola	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, 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 – 22-12-2017

EMENTA DE 29 DE JANEIRO A 02 DE FEVEREIRO DE 2018 - JANTARES

Segunda-Feira – 29 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de lentilhas vermelhas	Filetes de perca de cebolada	Batata e repolho cozido Salada de alface e tomate	Kiwi

Terça-Feira – 30 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de alho francês	Bifinhos de vitela grelhados	Legumes salteados (cebola, cogumelos, courgette) Salada de alface, milho e couve-roxa	Maçã

Quarta-Feira – 31 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Caldo verde	Pastéis de bacalhau	Salada russa Salada de alface, rúcula e cenoura ralada	Pera

Quinta-Feira – 01 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião	Bifinhos de peru grelhados com limão	Esparguete Brócolos cozidos Salada de alface e tomate	Tangerina

Sexta-Feira – 02 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette com macedónia de legumes	Caldeirada de choquinhos com batata, cenoura e pimento	Salada de alface e cenoura ralada	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 – 22-12-2017

EMENTA DE 03 DE FEVEREIRO DE 2018

ALMOÇO

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de espinafres	Arroz de tamboril	Salada de alface, tomate e cebola	Pêssego em calda/Maçã

JANTAR

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de espinafres	Carne de porco à alentejana	Batata frita aos cubos Salada de alface, tomate e cebola	Pêssego em calda/Maçã

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 – 22-12-2017