

EMENTA DE 08 A 12 DE JANEIRO DE 2018

Segunda-Feira – 08 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura	Filetes de solha assadas no forno	Batata e cenoura cozida 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	Bifinhos de peru de cebolada	Massa tricolor Salada de alface, tomate e cenoura ralada	Maçã

Quarta-Feira – 10 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião	Douradinhos de pescada no forno	Arroz de tomate Salada de alface e milho	Kiwi

Quinta-Feira – 11 de janeiro de 2018

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

Sexta-Feira – 12 de janeiro de 2018

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

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 15 A 19 DE JANEIRO DE 2018

Segunda-Feira – 15 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa do cozido com massinha cotovelo	Cozido à Portuguesa com hortelã (frango, vitela, chouriço, repolho lombardo, cenoura e grão)		Maçã

Terça-Feira – 16 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette com espinafres	Medalhões de pescada com molho de coentros	Arroz branco Salada de alface e milho	Pudim de baunilha

Quarta-Feira – 17 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de abóbora	Cubinhos de vitela estufados com cenoura	Puré de batata Salada de alface e beterraba ralada	Tangerina

Quinta-Feira – 18 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de cenoura com nabiças	Massada de bacalhau	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	Febras de porco grelhadas	Arroz primavera (cogumelos, 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, 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

Segunda-Feira – 22 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de brócolos	Argolinhas de lulas em molho de tomate	Arroz branco Salada de alface e tomate	Laranja

Terça-Feira – 23 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de juliana de legumes	Ervilhas com batatas, chouriço e ovo escalfado	Salada de alface e cenoura ralada	Maçã

Quarta-Feira – 24 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de nabiças	Massa cotovelinho de cherne com delícias do mar	Salada de alface e tomate	Mousse Chocolate

Quinta-Feira – 25 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de coentros	Bifinhos de peru grelhados	Arroz de cenoura Salada de alface, couve-roxa e milho	Pera

Sexta-Feira – 26 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de cenoura com grão	Filetes de maruca assados no forno	Batata e couve-flor cozida 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, 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

Segunda-Feira – 29 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de lentilhas vermelhas	Peitos de frango estufados	Massa tricolor Salada de alface e tomate	Kiwi

Terça-Feira – 30 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de alho francês	Empadão de arroz com atum no forno	Salada de alface, milho e couve-roxa	Maçã

Quarta-Feira – 31 de janeiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Caldo verde	Medalhões de porco grelhados com limão	Purê de batata e cenoura Salada de alface, rúcula e cenoura ralada	Gelatina

Quinta-Feira – 01 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião	Lombinhos de pescada com ervilhas e cenoura	Arroz branco 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	<u>Ementa vegetariana:</u> Alho francês à brás	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, 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 05 A 09 DE FEVEREIRO DE 2018

Segunda-Feira – 05 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de repolho lombardo e feijão branco	Salmão assado no forno com limão	Batata e brócolos cozidos Salada de alface e cenoura ralada	Tangerina

Terça-Feira – 06 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de espinafres	Bolonhesa de vitela	Esparguete Salada de alface e couve-roxa	Maçã

Quarta-Feira – 07 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura	Arroz de bacalhau e berbigão	Salada de alface e cenoura ralada	Salada de fruta

Quinta-Feira – 08 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa juliana de legumes	Bifinhos de peru estufados com cebola e cenoura	Batata frita Salada de alface e tomate	Kiwi

Sexta-Feira – 09 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette	Feijoada de choquinhos com feijão manteiga, tomate e cenoura	Arroz branco Salada de alface	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 – 22-12-2017

EMENTA DE 12 A 16 DE FEVEREIRO DE 2018

Segunda-Feira – 12 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião com grão	Lombo de porco assado no forno com laranja	Esparguete Salada de alface e milho	Maçã

Terça-Feira – 13 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
CARNAVAL			

Quarta-Feira – 14 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
CARNAVAL			

Quinta-Feira – 15 de fevereiro de 2018

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

Sexta-Feira – 16 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de abóbora com macedónia de legumes	Frango de fricassé	Massa fassili 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 – 22-12-2017

EMENTA DE 19 A 23 DE FEVEREIRO DE 2018

Segunda-Feira – 19 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette	Abrótea cozida	Batata, cenoura e couve de bruxelas cozida Salada de alface e tomate	Maçã

Terça-Feira – 20 de fevereiro de 2018

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	Tangerina

Quarta-Feira – 21 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de lentilhas vermelhas	Bacalhau com natas	Salada de alface e cenoura ralada	Pudim de ovos

Quinta-Feira – 22 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa juliana de legumes	Almôndegas de vitela em molho de tomate	Esparguete Salada de alface e milho	Banana

Sexta-Feira – 23 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de espinafres	Maruca assada no forno com cebola	Arroz de feijão manteiga 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, 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 26 DE FEVEREIRO A 02 DE MARÇO DE 2018

Segunda-Feira – 26 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura	Strogonoff de peru	Arroz de ervilhas Salada de alface e tomate	Kiwi

Terça-Feira – 27 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de alho francês	Peixe-espada preto grelhado	Batata e couve-flor cozida Salada de alface e milho	Arroz doce

Quarta-Feira – 28 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de grão	Medalhões de porco fritos	Esparguete Salada de alface, tomate e rúcula	Tangerina

Quinta-Feira – 01 março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa macedónia de legumes	Filetes de solha assadas no forno	Arroz de tomate Salada de alface e cenoura ralada	Maçã

Sexta-Feira – 02 março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de nabiça	<u>Ementa vegetariana:</u> Massa fussili no forno com cogumelos, ovo cozido, brócolos e cenoura	Salada de alface	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 – 22-12-2017

EMENTA DE 05 A 09 DE MARÇO DE 2018

Segunda-Feira – 05 março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de abóbora	Choquinhos em molho de tomate	Batata cozida Salada de alface e couve-roxa	Maçã

Terça-Feira – 06 março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Caldo verde	Vitela estufada com cebola, courgette e alho francês	Arroz de cenoura Salada de alface e tomate	Banana

Quarta-Feira – 07 março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião com feijão catarino	Empadão de pescada com puré de batata gratinado no forno	Salada de alface e milho	Leite-creme

Quinta-Feira – 08 março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
<u>FERIADO MUNICIPAL</u>			

Sexta-Feira – 09 março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de ervilhas	Massinha de perca com cenoura e delícias do mar	Salada de alface	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, 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