

EMENTA DE 05 A 09 DE FEVEREIRO DE 2018 - JANTARES

Segunda-Feira – 05 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de repolho lombardo e feijão branco	Frango guisado com feijão-verde	Arroz branco Salada de alface e cenoura ralada	Tangerina

Terça-Feira – 06 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de espinafres	Pescada cozida	Batata e couve-flor cozida Salada de alface e couve-roxa	Maçã

Quarta-Feira – 07 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura	Escalopes de vitela grelhados	Macedónia de legumes salteada Salada de alface e cenoura ralada	Banana

Quinta-Feira – 08 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa juliana de legumes	Massinha de cação com coentros	Salada de alface e tomate	Kiwi

Sexta-Feira – 09 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette	Febras de porco grelhadas	Puré de batata Esparregado de espinafres 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, 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 – 02-02-2018

EMENTA DE 10 DE FEVEREIRO DE 2018

ALMOÇO

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
	Ensopado de borrego com batata e alecrim		Tangerina

JANTAR

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de alho francês	Arroz de tamboril com delícias do mar	Salada de alface e tomate	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 – 02-02-2018

EMENTA DE 12 A 16 DE FEVEREIRO DE 2018 - JANTARES

Segunda-Feira – 12 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião com grão	Douradinhos de pescada no forno	Arroz de tomate 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
Creme de couve-flor	Empadão de atum com puré de batata	Salada de alface e cebola	Tangerina

Quinta-Feira – 15 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura	Bifes de peru estufados com cebola e courgette	Massinha concha Salada de alface, tomate e couve-roxa	Banana

Sexta-Feira – 16 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de abóbora com macedónia de legumes	Peixe-espada preto grelhado	Salada Russa	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 – 02-02-2018

EMENTA DE 17 DE FEVEREIRO DE 2018

ALMOÇO

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de alho francês com nabiça	Bacalhau assado no forno	Batata assada a murro Salada de alface, tomate e cebola	Abacaxi/maçã

JANTAR

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de alho francês com nabiça	Croquetes de vitela	Arroz de cenoura e ervilhas Salada de alface, tomate e cebola	Abacaxi/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 – 02-02-2018

EMENTA DE 19 A 23 DE FEVEREIRO DE 2018 - JANTARES

Segunda-Feira – 19 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette	Costeletas de porco estufadas	Massa cotovelo Salada de alface e tomate	Maçã

Terça-Feira – 20 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Caldo Verde	Pescada em molho de tomate	Puré de batata e cenoura Salada de alface	Tangerina

Quarta-Feira – 21 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de lentilhas vermelhas	Bifinhos de peru grelhados	Arroz de cenoura Salada de alface e couve-roxa	Kiwi

Quinta-Feira – 22 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa juliana de legumes	Solha gratinada no forno	Batata, brócolos e nabo cozido Salada de alface e milho	Banana

Sexta-Feira – 23 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de espinafres	Lombo assado no forno com laranja	Legumes salteados (courgette, cebola, cenoura e cogumelos) 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, 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 – 02-02-2018

EMENTA DE 24 DE FEVEREIRO DE 2018

ALMOÇO

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de cenoura com couve portuguesa	Carne de porco à alentejana	Batata frita aos cubos Salada de alface, tomate e cebola	Pêssego em calda/maçã

JANTAR

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de cenoura com couve portuguesa	Arroz de tamboril com berbigão	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, 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 – 02-02-2018

EMENTA DE 26 DE FEVEREIRO A 02 DE MARÇO DE 2018 - JANTARES

Segunda-Feira – 26 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura	Massinha de pescada com delícias do mar	Salada de alface e tomate	Kiwi

Terça-Feira – 27 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de alho francês	Arroz de pato	Salada de alface e cenoura ralada	Banana

Quarta-Feira – 28 de fevereiro de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de grão	Bacalhau à Gomes de Sá	Salada de alface e milho	Tangerina

Quinta-Feira – 01 março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa macedónia de legumes	Bifinhos de vitela com molho de cogumelos	Batata e grelos cozidos Salada de alface, tomate e rúcula	Maçã

Sexta-Feira – 02 março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de nabiça	Choquinhos em molho de tomate	Couve-coração e cenoura cozida 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/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, 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 – 02-02-2018

EMENTA DE 03 DE MARÇO DE 2018

ALMOÇO

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de feijão manteiga com hortaliça	Robalo assado no forno com poejo	Batata e brócolos cozidos Salada de alface e cenoura ralada	Pêssego em calda

JANTAR

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de feijão manteiga com hortaliça	Cubinhos de vitela estufados com cenoura	Esparguete Salada de alface e cenoura ralada	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, 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 – 02-02-2018