

## EMENTA DE 02 A 06 DE JULHO DE 2018

### Segunda-Feira – 02 de julho de 2018

| Sopa               | Segundo prato                  | Acompanhamento                                       | Fruta/Sobremesa |
|--------------------|--------------------------------|--|-----------------|
| Creme de courgette | Lombo de porco assado no forno | Puré de batata e cenoura<br>Salada de alface e milho | Melancia        |

### Terça-Feira – 03 de julho de 2018

| Sopa                                  | Segundo prato                      | Acompanhamento                    | Fruta/Sobremesa |
|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| Sopa de hortaliça com feijão manteiga | Empadão de arroz com atum no forno | Salada de alface, tomate e rúcula | Salada de fruta |

### Quarta-Feira – 04 de julho de 2018

| Sopa                  | Segundo prato                                      | Acompanhamento   | Fruta/Sobremesa |
|-----------------------|--|------------------|-----------------|
| Sopa de couve coração | Jardineira de peru com batatas, cenoura e ervilhas | Salada de alface | Morangos        |

### Quinta-Feira – 05 de julho de 2018

| Sopa             | Segundo prato                                      | Acompanhamento                 | Fruta/ Sobremesa |
|------------------|--|--------------------------------|------------------|
| Creme de abóbora | Massinha cotovelinho de bacalhau e delícias do mar | Salada alface e cenoura ralada | Maçã             |

### Sexta-Feira – 06 de julho de 2018

| Sopa                 | Segundo prato  | Acompanhamento  | Fruta/Sobremesa |
|----------------------|--|---|-----------------|
| Sopa de alho francês | <u>Ementa vegetariana:</u><br>Ovos mexidos com cogumelos | Arroz branco<br>Salada de alface, pepino e couve-roxa | Pêssego         |

**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 – 26-06-2018

## EMENTA DE 09 A 13 DE JULHO DE 2018

### Segunda-Feira – 09 de julho de 2018

| Sopa            | Segundo prato                 | Acompanhamento  | Fruta/Sobremesa |
|-----------------|-------------------------------|---|-----------------|
| Sopa de acelgas | Lombinhos de pescada no forno | Batata e feijão-verde cozido<br>Salada de alface e cenoura ralada | Melão           |

### Terça-Feira – 10 de julho de 2018

| Sopa               | Segundo prato                | Acompanhamento                                     | Fruta/Sobremesa |
|--------------------|------------------------------|--|-----------------|
| Sopa de beldroegas | Bifanas de porco de cebolada | Esparguete<br>Salada de alface, couve-roxa e milho | Alperces        |

### Quarta-Feira – 11 de julho de 2018

| Sopa                              | Segundo prato          | Acompanhamento                                | Fruta/Sobremesa  |
|-----------------------------------|------------------------|---|------------------|
| Creme de cenoura com feijão-verde | Maruca assada no forno | Arroz de cenoura<br>Salada de alface e tomate | Pudim de morango |

### Quinta-Feira – 12 de julho de 2018

| Sopa              | Segundo prato                         | Acompanhamento                                      | Fruta/Sobremesa |
|-------------------|---------------------------------------|---|-----------------|
| Creme de ervilhas | Bifinhos de frango em molho de tomate | Batatas fritas<br>Salada de alface e cenoura ralada | Cerejas         |

### Sexta-Feira – 13 de julho de 2018

| Sopa                    | Segundo prato                      | Acompanhamento                        | Fruta/Sobremesa |
|-------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|-----------------|
| Sopa juliana de legumes | Tranches de perca assadas no forno | Massa cotovelinho<br>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, 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 – 26-06-2018

## EMENTA DE 16 A 20 DE JULHO DE 2018

### Segunda-Feira – 16 de julho de 2018

| Sopa        | Segundo prato                          | Acompanhamento                                     | Fruta/Sobremesa |
|-------------|--|--|-----------------|
| Caldo verde | Bifinhos de vitela grelhados com limão | Massa tricolor<br>Salada de alface, pepino e milho | Melo            |

### Terça-Feira – 17 de julho de 2018

| Sopa                         | Segundo prato  | Acompanhamento   | Fruta/Sobremesa |
|------------------------------|----------------|--|-----------------|
| Creme de lentilhas vermelhas | Abrótea cozida | Batata e feijão-verde<br>Salada de alface e cenoura ralada | Gelatina        |

### Quarta-Feira – 18 de julho de 2018

| Sopa                         | Segundo prato               | Acompanhamento                                    | Fruta/Sobremesa |
|------------------------------|-----------------------------|---|-----------------|
| Sopa de macedónia de legumes | Omelete de queijo e fiambre | Arroz branco<br>Salada de alface e cenoura ralada | Ameixa          |

### Quinta-Feira – 19 de julho de 2018

| Sopa                         | Segundo prato                       | Acompanhamento                                       | Fruta/Sobremesa |
|------------------------------|-------------------------------------|--|-----------------|
| Creme de abóbora e courgette | Argolas de lulas em molho de tomate | Batata e cenoura cozida<br>Salada de alface e cebola | Pêssego         |

### Sexta-Feira – 20 de julho de 2018

| Sopa            | Segundo prato               | Acompanhamento                                       | Fruta/Sobremesa |
|-----------------|-----------------------------|--|-----------------|
| Sopa de repolho | Peru estufado com cogumelos | Esparguete<br>Salada de alface e beterraba<br>ralada | Melancia        |

**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 – 26-06-2018

## EMENTA DE 23 A 27 DE JULHO DE 2018

### Segunda-Feira – 23 de julho de 2018

| Sopa            | Segundo prato   | Acompanhamento | Fruta/Sobremesa |
|-----------------|---|----------------|-----------------|
| Creme de tomate | Salada de feijão-frade, atum, ovo cozido, batata, feijão-verde e cenoura (com maionese) |                | Alperces        |

### Terça-Feira – 24 de julho de 2018

| Sopa                    | Segundo prato                              | Acompanhamento                                      | Fruta/Sobremesa |
|-------------------------|--|---|-----------------|
| Sopa de feijão manteiga | Medalhões de porco estufados com courgette | Massa lacinhos<br>Salada de alface e cenoura ralada | Maçã            |

### Quarta-Feira – 25 de julho de 2018

| Sopa   | Segundo prato                   | Acompanhamento  | Fruta/Sobremesa     |
|--|---------------------------------|---|---------------------|
| Creme de alho francês com juliana de cenoura | Douradinhos de pescada no forno | Arroz de ervilhas<br>Salada de alface, milho e couve-roxa | Mousse de chocolate |

### Quinta-Feira – 26 de julho de 2018

| Sopa                 | Segundo prato             | Acompanhamento                              | Fruta/Sobremesa |
|----------------------|---------------------------|---|-----------------|
| Sopa de feijão verde | Coxas de frango estufadas | Puré de batata<br>Salada de alface e tomate | Melão           |

### Sexta-Feira – 27 de julho de 2018

| Sopa               | Segundo prato                  | Acompanhamento                    | Fruta/Sobremesa |
|--------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| Creme de courgette | Arroz de bacalhau com berbigão | Salada de alface e cenoura ralada | Cerejas         |

**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 – 26-06-2018

## EMENTA DE 30 DE JULHO A 03 DE AGOSTO DE 2018

### Segunda-Feira – 30 de julho de 2018

| Sopa                 | Segundo prato       | Acompanhamento                              | Fruta/Sobremesa |
|----------------------|---------------------|---|-----------------|
| Sopa de feijão-verde | Bolonhesa de vitela | Esparguete<br>Salada de alface e couve-roxa | Maçã            |

### Terça-Feira – 31 de julho de 2018

| Sopa              | Segundo prato                 | Acompanhamento  | Fruta/Sobremesa |
|-------------------|-------------------------------|---|-----------------|
| Creme de coentros | Lombinhos de salmão grelhados | Batata, feijão-verde e ovo cozido<br>Salada de alface | Arroz doce      |

### Quarta-Feira – 01 de agosto de 2018

| Sopa                        | Segundo prato | Acompanhamento                       | Fruta/Sobremesa |
|-----------------------------|---------------|--------------------------------------|-----------------|
| Sopa de beldroegas com grão | Arroz de pato | Salada de alface, pepino e<br>tomate | Ameixa          |

### Quinta-Feira – 02 de agosto de 2018

| Sopa                         | Segundo prato                                     | Acompanhamento  | Fruta/Sobremesa |
|------------------------------|---|---|-----------------|
| Sopa de macedónia de legumes | Tiras de choco com ervilhas em molho<br>de tomate | Puré de batata e cenoura<br>Salada de alface e couve-roxa | Pêssego         |

### Sexta-Feira – 03 de agosto de 2018

| Sopa             | Segundo prato  | Acompanhamento            | Fruta/Sobremesa |
|------------------|--|---------------------------|-----------------|
| Creme de cenoura | <u>Ementa vegetariana:</u><br>Empadão de massa tricolor com legumes<br>gratinado no forno (cenoura, cogumelos e<br>alho francês) | Salada de alface e tomate | Melo            |

**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 – 26-06-2018

## EMENTA DE 06 A 10 DE AGOSTO DE 2018

### Segunda-Feira – 06 de agosto de 2018

| Sopa                  | Segundo prato                         | Acompanhamento                    | Fruta/Sobremesa |
|-----------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| Creme de alho francês | Massinha de perca com delícias do mar | Salada de alface e cenoura ralada | Cerejas         |

### Terça-Feira – 07 de agosto de 2018

| Sopa                       | Segundo prato             | Acompanhamento                                     | Fruta/Sobremesa |
|----------------------------|---------------------------|--|-----------------|
| Sopa de cenoura com alface | Febras de porco grelhadas | Batatas frita<br>Salada de alface, tomate e pepino | Melão           |

### Quarta-Feira – 08 de agosto de 2018

| Sopa                            | Segundo prato                     | Acompanhamento                                       | Fruta/Sobremesa |
|---------------------------------|-----------------------------------|--|-----------------|
| Sopa de acelgas e feijão branco | Filetes de solha assadas no forno | Arroz de tomate<br>Salada de alface e cenoura ralada | Pudim mandarim  |

### Quinta-Feira – 09 de agosto de 2018

| Sopa                     | Segundo prato                    | Acompanhamento                          | Fruta/Sobremesa |
|--------------------------|----------------------------------|---|-----------------|
| Sopa de courgette e aipo | Strogonoff de peru com cogumelos | Esparguete<br>Salada de alface e tomate | Alperces        |

### Sexta-Feira – 10 de agosto de 2018

| Sopa             | Segundo prato  | Acompanhamento                | Fruta/Sobremesa |
|------------------|--|-------------------------------|-----------------|
| Creme de abóbora | Caldeirada de pescada com batatas, cenoura, ervilhas e pimento | Salada de alface e couve-roxa | Figos/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 – 26-06-2018

## EMENTA DE 13 A 17 DE AGOSTO DE 2018

### Segunda-Feira – 13 de agosto de 2018

| Sopa                         | Segundo prato                                 | Acompanhamento                                    | Fruta/Sobremesa |
|------------------------------|---|---|-----------------|
| Creme de lentilhas vermelhas | Cubinhos de vitela estufados com feijão verde | Massa fusilli<br>Salada de alface, milho e rúcula | Melão           |

### Terça-Feira – 14 de agosto de 2018

| Sopa                                       | Segundo prato                     | Acompanhamento                                      | Fruta/Sobremesa |
|--|-----------------------------------|---|-----------------|
| Sopa de courgette com macedónia de legumes | Maruca assada no forno com cebola | Puré de batata<br>Salada de alface e cenoura ralada | Leite-creme     |

### Quarta-Feira – 15 de agosto de 2018

| Sopa    | Segundo prato | Acompanhamento | Fruta/Sobremesa |
|---------|---------------|----------------|-----------------|
| FERIADO |               |                |                 |

### Quinta-Feira – 16 de agosto de 2018

| Sopa            | Segundo prato   | Acompanhamento                    | Fruta/Sobremesa |
|-----------------|-----------------|-----------------------------------|-----------------|
| Creme de tomate | Bacalhau à Brás | Salada de alface, tomate e pepino | Cerejas         |

### Sexta-Feira – 17 de agosto de 2018

| Sopa                     | Segundo prato                               | Acompanhamento                                       | Fruta/Sobremesa |
|--------------------------|---|--|-----------------|
| Sopa de repolho lombardo | Peitos de frango corados no forno com limão | Arroz de cenoura<br>Salada de alface, milho e cebola | Alperces        |

**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 – 26-06-2018

## EMENTA DE 20 A 24 DE AGOSTO DE 2018

### Segunda-Feira – 20 de agosto de 2018

| Sopa           | Segundo prato  | Acompanhamento  | Fruta/Sobremesa |
|----------------|----------------|---|-----------------|
| Sopa de nabiça | Abrótea cozida | Batatas e cenoura cozida<br>Salada de alface e tomate | Ameixa          |

### Terça-Feira – 21 de agosto de 2018

| Sopa                             | Segundo prato                | Acompanhamento                                     | Fruta/Sobremesa |
|----------------------------------|------------------------------|--|-----------------|
| Sopa juliana de legumes com grão | Bifinhos de peru de cebolada | Massa tricolor<br>Salada de alface, rúcula e milho | Melão           |

### Quarta-Feira – 22 de agosto de 2018

| Sopa                 | Segundo prato               | Acompanhamento              | Fruta/Sobremesa     |
|----------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------|
| Sopa de alho francês | Peixe espada preto grelhado | Salada russa (com maionese) | Mousse de chocolate |

### Quinta-Feira – 23 de agosto de 2018

| Sopa                              | Segundo prato               | Acompanhamento                                    | Fruta/Sobremesa |
|-----------------------------------|-----------------------------|---|-----------------|
| Creme de cenoura com feijão-verde | Omelete de queijo e fiambre | Arroz branco<br>Salada de alface, pepino e tomate | Pêssego         |

### Sexta-Feira – 24 de agosto de 2018

| Sopa               | Segundo prato          | Acompanhamento  | Fruta/Sobremesa |
|--------------------|------------------------|---|-----------------|
| Creme de courgette | Salmão assado no forno | Puré de batata<br>Brócolos cozidos<br>Salada de alface e cenoura ralada | Melancia        |

**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 – 26-06-2018

## EMENTA DE 27 A 31 DE AGOSTO DE 2018

### Segunda-Feira – 27 de agosto de 2018

| Sopa                                     | Segundo prato                                       | Acompanhamento                           | Fruta/Sobremesa |
|--|---|--|-----------------|
| Sopa de cenoura com macedónia de legumes | Lombo de porco assado no forno com laranja e cebola | Batata frita<br>Salada de alface e milho | Melancia        |

### Terça-Feira – 28 de agosto de 2018

| Sopa                 | Segundo prato                      | Acompanhamento                    | Fruta/Sobremesa |
|----------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------|
| Sopa de feijão-verde | Empadão de arroz com atum no forno | Salada de alface, tomate e rúcula | Salada de fruta |

### Quarta-Feira – 29 de agosto de 2018

| Sopa                                | Segundo prato                             | Acompanhamento   | Fruta/Sobremesa |
|-------------------------------------|---|------------------|-----------------|
| Sopa de hortaliça com feijão branco | Massada de vitela com cenoura e courgette | Salada de alface | Pêssego         |

### Quinta-Feira – 30 de agosto de 2018

| Sopa             | Segundo prato          | Acompanhamento         | Fruta/ Sobremesa |
|------------------|------------------------|------------------------|------------------|
| Creme de abóbora | Bacalhau à Gomes de Sá | Salada alface e tomate | Maçã             |

### Sexta-Feira – 31 de agosto de 2018

| Sopa                 | Segundo prato | Acompanhamento                        | Fruta/Sobremesa |
|----------------------|---------------|---------------------------------------|-----------------|
| Sopa de alho francês | Arroz de pato | Salada de alface, pepino e couve-roxa | Cerejas         |

**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 – 26-06-2018