

## EMENTA DE 18 A 22 DE JUNHO DE 2018

### Segunda-Feira – 18 de junho de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette	Abrótea cozida	Batata doce, couve-flor e cenoura cozida Salada de alface, milho e rúcula	Melão

### Terça-Feira – 19 de junho de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de espinafres	Peru estufado com cebola	Esparguete Salada de alface e tomate	Pêssego

### Quarta-Feira – 20 de junho de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Caldo verde	Filetes de pescada panados com limão	Legumes assados no forno (courgette, alho francês, cebola e cenoura) Salada de alface	Pera

### Quinta-Feira – 21 de junho de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de lentilhas vermelhas	Bolonhesa de vitela	Esparguete Salada de alface e tomate	Cerejas

### Sexta-Feira – 22 de junho de 2018

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

**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 – 07-06-2018

## EMENTA DE 23 DE JUNHO DE 2018 - SÁBADO

### ALMOÇO

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de hortaliça e com grão	Peixe-espada grelhado	Batata e grelos cozidos Salada de alface e tomate	Melancia

### JANTAR

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de hortaliça e com grão	Lombo de porco assado no forno com massa pimentão	Arroz de cenoura Salada de alface e tomate	Pêssego

**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 – 07-06-2018

## **EMENTA DE 25 A 29 DE JUNHO DE 2018**

### **Segunda-Feira – 25 de junho de 2018**

<b>Sopa</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Acompanhamento</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>
Sopa de nabiça	Peru guisado com ervilhas	Macarrão Salada de alface e tomate	Ameixa

### **Terça-Feira – 26 de junho de 2018**

<b>Sopa</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Acompanhamento</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>
Sopa juliana de legumes com grão	Perca gratinada no forno	Macedónia de legumes cozida Salada de alface, rúcula e milho	Melão

### **Quarta-Feira – 27 de junho de 2018**

<b>Sopa</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Acompanhamento</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>
Sopa de alho francês	Cubinhos de vitela estufados	Puré de batata Salada de alface e cenoura ralada	Banana

### **Quinta-Feira – 28 de junho de 2018**

<b>Sopa</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Acompanhamento</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>
Creme de tomate	Lombinhos de pescada em molho de coentros	Massa cotovelinho Salada de alface, pepino e tomate	Maçã

### **Sexta-Feira – 29 de junho de 2018**

<b>Sopa</b>	<b>Segundo prato</b>	<b>Acompanhamento</b>	<b>Fruta/Sobremesa</b>
Creme de courgette com beldroegas	Febras de porco grelhadas com molho manteiga	Arroz de grelos Salada de alface e cenoura ralada	Morangos

**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 – 07-06-2018

## EMENTA DE 30 DE JUNHO DE 2018 - SÁBADO

### ALMOÇO

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
	Cozido à Portuguesa		Alperces

### JANTAR

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa do cozido com massinha cotovelo	Rissóis de pescada	Salada de alface e tomate	Alperces

**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 – 07-06-2018