



EMENTA DE 04 A 09 DE JANEIRO DE 2016_JANTARES

Dia	Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Segunda-feira 04 de janeiro	Sopa de ervilhas	Douradinhos de pescada no forno	Arroz de tomate malandrinho Salada de alface e tomate	Maçã
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> glúten, trigo, ovo, soja e peixe	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
Terça- feira 05 de janeiro	Caldo verde	Perna de peru assada	Brócolos e cenoura cozidos salteados Salada de alface e tomate	Pera
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> leite/lactose	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
Quarta-feira 06 de janeiro	Creme de abóbora	Pastéis de bacalhau	Arroz de coentros Salada de alface, tomate e cebola	Clementina
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> glúten, trigo, ovo, soja e peixe	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
Quinta-feira 07 de janeiro	Sopa de cebola e courgette	Bifinhos de vitela com molho de cogumelos	Batata e feijão-verde cozido Salada de alface e cenoura	Banana
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> Leite/ lactose	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----
Sexta-feira 08 de janeiro	Sopa de cenoura com espinafres	Escalopes de porco panados	Esparguete Salada de alface, tomate e cebola	Maçã
	<u>Pode conter vestígios:</u> aipo, glúten, soja, mostarda e ovo	<u>Alergénios:</u> glúten, trigo, ovo e soja	<u>Alergénios:</u> sulfitos	
Sábado 09 de janeiro	Sopa de peixe	Frango assado	Batatas assadas no forno Salada de alface e tomate	Maçã
	<u>Alergénios:</u> peixe	<u>Alergénios:</u> leite/lactose	<u>Alergénios:</u> sulfitos	-----

Nota: Esta ementa pode sofrer alterações de última hora

Ementas elaboradas com base na Circular n.º3/DSEAS/DGE/2013 e no Regulamento Interno UE n.º1169/2011 (alergénios)
Para dúvidas e esclarecimentos relacionados com os alergénios por favor contacte os responsáveis da cozinha ou o serviço de Educação da Câmara Municipal
DASSE/E – 29/10/2015