

EMENTA DE 12 A 16 DE MARÇO DE 2018

Segunda-Feira – 12 de março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette	Lombo de porco assado no forno com massa de pimentão	Puré de batata e cenoura Salada de alface e milho	Pera

Terça-Feira – 13 de março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de hortaliça com grão	Empadão de arroz com atum no forno	Salada de alface, tomate e rúcula	Pudim de morango

Quarta-Feira – 14 de março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de nabiça	Jardineira de vitela com batatas, cenoura e ervilhas	Salada de alface e cenoura ralada	Tangerina

Quinta-Feira – 15 de março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/ Sobremesa
Creme de abóbora	Massinha de perca com delícias do mar	Salada alface e tomate	Maçã

Sexta-Feira – 16 de março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de alho francês	Arroz de pato	Salada de alface e couve-roxa	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, 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 – 28-02-2018

EMENTA DE 19 A 23 DE MARÇO DE 2018

Segunda-Feira – 19 de março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa juliana de legumes	Grão de bico com ovos escalfados em molho de tomate	Arroz branco Salada de alface	Kiwi

Terça-Feira – 20 de março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de brócolos	Lombinhos de salmão assados no forno com limão	Puré de batata Salada de alface e cenoura ralada	Tangerina

Quarta-Feira – 21 de março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de espinafres	Febras de porco estufadas	Esparguete Salada de alface, couve-roxa e milho	Maçã

Quinta-Feira – 22 de março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião com feijão branco	Medalhões de pescada assada no forno	Arroz de cenoura Salada de alface e tomate	Laranja

Sexta-Feira – 23 de março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Canja de letras	Frango assado no forno	Batatas fritas Salada de alface e cenoura ralada	Mousse de chocolate

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 – 28-02-2018

EMENTA DE 26 A 30 DE MARÇO DE 2018

Segunda-Feira – 26 de março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de lentilhas vermelhas	Bifinhos de vitela grelhado com limão	Arroz de ervilhas Salada de alface e tomate	Maçã

Terça-Feira – 27 de março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de repolho	Maruca cozida	Batata e brócolos cozidos Salada de alface e cenoura ralada	Gelatina

Quarta-Feira – 28 de março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Caldo verde	Strogonoff de peru com cogumelos	Esparguete Salada de alface e tomate	Banana

Quinta-Feira – 29 de março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de macedónia de legumes	Feijoada de choquinhos com feijão-manteiga, cenoura e tomate	Arroz branco Salada de alface e rúcula	Laranja

Sexta-Feira – 30 de março de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
FERIADO – 6ª Feira Santa			

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 – 28-02-2018

EMENTA DE 02 A 06 DE ABRIL DE 2018

Segunda-Feira – 02 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
TOLERÂNCIA DE PONTO – 2ª Feira de Páscoa			

Terça-Feira – 03 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de nabiça	Medalhões de porco grelhados com molho manteiga	Puré de batata Salada de alface, rúcula e cenoura ralada	Maçã

Quarta-Feira – 04 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de feijão manteiga	Empadão de arroz com pescada no forno	Salada de alface, milho e couve-roxa	Salada de fruta

Quinta-Feira – 05 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião	Bifinhos de frango de cebolada	Batata cozida Salada de alface e tomate	Tangerina

Sexta-Feira – 06 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de cenoura	<u>Ementa vegetariana:</u> Rancho vegetariano (Macarrão com abóbora, cenoura, couve coração, alho francês, tomate e grão)	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, 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 – 28-02-2018

EMENTA DE 09 A 13 DE ABRIL DE 2018

Segunda-Feira – 09 de abril de 2018

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

Terça-Feira – 10 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de repolho lombardo e feijão branco	Douradinhos de pescada no forno	Arroz de ervilhas Salada de alface e cenoura ralada	Tangerina

Quarta-Feira – 11 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de coentros	Peru estufado com courgette e alho francês	Massa fussili Salada de alface e tomate	Kiwi

Quinta-Feira – 12 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de acelgas	Bacalhau com natas	Salada de alface e cenoura ralada	Arroz doce

Sexta-Feira – 13 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette	Arroz de pato	Salada de alface, milho e couve-roxa	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 – 28-02-2018

EMENTA DE 16 A 20 DE ABRIL DE 2018

Segunda-Feira – 16 de abril de 2018

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

Terça-Feira – 17 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de nabiça	Caldeirada de borrego com batatas e ervilhas	Salada de alface	Tangerina

Quarta-Feira – 18 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de agrião com grão	Filetes de solha assadas no forno	Arroz de tomate Salada de alface e cenoura ralada	Mousse de chocolate

Quinta-Feira – 19 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de abóbora	Frango estufado com espinafres e cogumelos	Esparguete Salada de alface e tomate	Pera

Sexta-Feira – 20 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa macedónia de legumes	Caldeirada de pescada com batatas e pimento	Salada de alface, tomate e couve-roxa	Maçã

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 – 28-02-2018

EMENTA DE 23 A 27 DE ABRIL DE 2018

Segunda-Feira – 23 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de espinafres	Almôndegas de vitela em molho de tomate	Massa fusilli Salada de alface e cenoura ralada	Banana

Terça-Feira – 24 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de courgette	Maruca assada no forno com cebola	Arroz de feijão manteiga Salada de alface e tomate	Leite-creme

Quarta-Feira – 25 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
FERIADO			

Quinta-Feira – 26 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa juliana de legumes com feijão catarino	Bacalhau assado no forno	Batata cozida Salada de alface, tomate e cenoura ralada	Maçã

Sexta-Feira – 27 de abril 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

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 – 28-02-2018

EMENTA DE 30 DE ABRIL A 04 DE MAIO DE 2018

Segunda-Feira – 30 de abril de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Creme de lentilhas vermelhas	Douradinhos de pescada no forno	Arroz primavera (cenoura, ervilhas e milho) Salada de alface e tomate	Kiwi

Terça-Feira – 01 de maio de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
FERIADO			

Quarta-Feira – 02 de maio de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de alho francês	Salada de feijão-frade, atum, batata, feijão-verde e cenoura		Pudim de baunilha

Quinta-Feira – 03 de maio de 2018

Sopa	Segundo prato	Acompanhamento	Fruta/Sobremesa
Sopa de nabiça	Rancho à Portuguesa (repolho lombardo, grão, cenoura, frango e porco)	Arroz branco Salada de alface e tomate	Maçã

Sexta-Feira – 04 de maio 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	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 – 28-02-2018