

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 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> Ovos mexidos com cogumelos	Arroz branco 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 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 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 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 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 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 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 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 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 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 Salada de alface e beterraba 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 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 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 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, 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 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 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 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 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 de tomate	Puré de batata e cenoura 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> Empadão de massa tricolor com legumes gratinado no forno (cenoura, cogumelos e 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 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 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 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 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 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 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, 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 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 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 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 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 Brócolos cozidos 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 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