

Câmara Municipal de Oeiras

EMENTA CONFEÇÃO LOCAL
ANO LETIVO 2017/2018



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira	
					01/06/2018	Kcal JVEB
Sopa					Creme de Legumes	110
Prato					Frango assado	120/161
Guarnição/Acom panhamento					Arroz e batata pala pala	469/631
Sobremesa					Gelado ⁷	204
	04/06/2018	Kcal JVEB	05/06/2018	Kcal JVEB	06/06/2018	Kcal JVEB
Sopa	Espinafres	87	Abóbora com coentros	81	Caldo verde	78
Prato	Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca) ^{1,6,12}	534/687	Bacalhau gratinado (bacalhau fresco) com batata palha e molho bechamel ^{1,4,7}	647/735	Frango de tomata	160/200
Guarnição/Acom panhamento	Salada de alface e couve roxa	55	Salada de tomate e pepino	57	Arroz de ervilhas e salada de alface e milho	373/479
Sobremesa	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60
					Feriado Municipal	
	11/06/2018	Kcal JVEB	12/06/2018	Kcal JVEB	13/06/2018	Kcal JVEB
Sopa	Feijão verde	89	Lombardo	85	Alho francês	97
Prato	Rolo de carne (misto) ^{1,6,12}	163/200	Salada de atum e ovo , batata, cenoura aos cubos e feijão frade ^{3,4}	690/750	Perinha de peru estufada	137/166
Guarnição/Acom panhamento	Arroz de feijão, salada de tomate e milho	452/492			Esparguete , salada de tomate e oregãos ¹	410/517
Sobremesa	Fruta da época	60	logurte aroma ⁷	89	Fruta da época	60
					Pescada cozida, batata, cenoura e brócolos ⁴	262/287
					Gelatina	110
					Fruta da época	60
					Creme de cenoura com massinhas ¹	166
					Feijoada (carne de porco), feijão catarino, cenoura aos cubos	321/369
					Arroz branco	208/261
					Fruta da época	60
	18/06/2018	Kcal JVEB	19/06/2018	Kcal JVEB	20/06/2018	Kcal JVEB
Sopa	Creme de brócolos	84	Courgete com cubinhos de cenoura	87	Grão com nabiça	192
Prato	Massa à carbonara (massa espiral, salsichas, fiambre e cogumelos) ^{1,3,6,7,12}	537/644	Peixe no forno (Granadeiro) no forno ⁴	115/134	Perú estufado com ervilhas, cenoura aos cubos	158/188
Guarnição/Acom panhamento	Salada de alface	49	Batata cozida, cenoura e couve flor cozida	248/265	Arroz de lombardo	392/498
Sobremesa	Fruta da época	60	Gelado ⁷	204	Fruta da época	60
					Massada (massa cotovelinhos) de peixe (cardinal) ^{1,4}	550/668
					Frango assado	120/161
					Arroz de manteiga e salada de alface e milho ⁷	458/564
					Fruta da época	60
	25/06/2018	Kcal JVEB	26/06/2018	Kcal JVEB	27/06/2018	Kcal JVEB
Sopa	Alho francês	97	Espinafres	87	Feijão verde	89
Prato	Almôndegas estufadas (vaca) ^{1,6,12}	163/204	Empadão de atum (arroz)	564/712	Rancho (frango, grão, macarronete e lombardo ¹	608/755
Guarnição/Acom panhamento	Esparguete e salada de alface e tomate ¹	413/520	Cenoura ralada	51	Saladinha de peixe (abrótea) com coentros, batata, cenoura aos cubos, feijão verde e ervilhas ⁴	414/428
Sobremesa	Fruta da época	60	logurte aroma ⁷	89	Fruta da época	60
					Ovo mexido com salsichas , arroz alegre (ervilha, cenoura e milho) ^{3,6}	425/530
					Fruta da época	60

Nota:

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendoins, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de casca rija, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**