

# 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<br>JVEB |
| Sopa                         |  |              |   |              | Creme de Legumes  | 110          |
| Prato                        |  |              |   |              | Frango assado   | 120/161      |
| Guarnição/Acom<br>panhamento |  |              |   |              | Arroz e batata pala pala  | 469/631      |
| Sobremesa                    |  |              |   |              | <b>Gelado</b> <sup>7</sup>  | 204          |
|                              | 04/06/2018   | Kcal<br>JVEB | 05/06/2018  | Kcal<br>JVEB | 06/06/2018  | Kcal<br>JVEB |
| Sopa                         | Espinafres   | 87           | Abóbora com coentros  | 81           | Caldo verde   | 78           |
| Prato                        | <b>Esparguete à Bolonhesa (carne de vaca)</b> <sup>1,6,12</sup>                                | 534/687      | <b>Bacalhau gratinado (bacalhau fresco)</b> com batata palha e <b>molho bechamel</b> <sup>1,4,7</sup> | 647/735      | Frango de tomata  | 160/200      |
| Guarnição/Acom<br>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           |
|                              | 11/06/2018   | Kcal<br>JVEB | 12/06/2018  | Kcal<br>JVEB | 13/06/2018  | Kcal<br>JVEB |
| Sopa                         | Feijão verde   | 89           | Lombardo  | 85           | Alho francês  | 97           |
| Prato                        | <b>Rolo de carne (misto)</b> <sup>1,6,12</sup>   | 163/200      | Salada de <b>atum e ovo</b> , batata, cenoura aos cubos e feijão frade <sup>3,4</sup>                 | 690/750      | Perinha de peru estufada  | 137/166      |
| Guarnição/Acom<br>panhamento | Arroz de feijão, salada de tomate e milho  | 452/492      |   |              | <b>Esparguete</b> , salada de tomate e oregãos <sup>1</sup>   | 410/517      |
| Sobremesa                    | Fruta da época   | 60           | <b>logurte aroma</b> <sup>7</sup>   | 89           | Fruta da época  | 60           |
|                              | 14/06/2018   | Kcal<br>JVEB | 15/06/2018  | Kcal<br>JVEB | 16/06/2018  | Kcal<br>JVEB |
| Sopa                         |  |              |   |              | Espinafres  | 87           |
| Prato                        |  |              |   |              | Crema de cenoura com <b>massinhas</b> <sup>1</sup>  | 166          |
| Guarnição/Acom<br>panhamento |  |              |   |              | Feijoada (carne de porco), feijão catarino, cenoura aos cubos   | 321/369      |
| Sobremesa                    |  |              |   |              | Arroz branco  | 208/281      |
|                              | 18/06/2018   | Kcal<br>JVEB | 19/06/2018  | Kcal<br>JVEB | 20/06/2018  | Kcal<br>JVEB |
| Sopa                         | Crema de brócolos  | 84           | Courgete com cubinhos de cenoura  | 87           | Grão com nabiça   | 192          |
| Prato                        | <b>Massa à carbonara (massa espiral, salsichas, fiambre e cogumelos)</b> <sup>1,3,6,7,12</sup> | 537/644      | <b>Peixe</b> no forno ( <b>Granadeiro</b> ) no forno <sup>4</sup>                                     | 115/134      | Perú estufado com ervilhas, cenoura aos cubos   | 158/188      |
| Guarnição/Acom<br>panhamento | Salada de alface   | 49           | Batata cozida, cenoura e couve flor cozida  | 248/265      | Arroz de lombardo   | 392/498      |
| Sobremesa                    | Fruta da época   | 60           | <b>Gelado</b> <sup>7</sup>  | 204          | Fruta da época  | 60           |
|                              | 25/06/2018   | Kcal<br>JVEB | 26/06/2018  | Kcal<br>JVEB | 27/06/2018  | Kcal<br>JVEB |
| Sopa                         | Alho francês   | 97           | Espinafres  | 87           | Feijão verde  | 89           |
| Prato                        | <b>Almôndegas estufadas (vaca)</b> <sup>1,6,12</sup>   | 163/204      | Empadão de atum (arroz)   | 564/712      | Rancho ( frango, grão, <b>macarronete</b> e lombardo <sup>1</sup>   | 608/755      |
| Guarnição/Acom<br>panhamento | <b>Esparguete</b> e salada de alface e tomate <sup>1</sup>                                     | 413/520      | Cenoura ralada  | 51           | Saladinha de <b>peixe (abrótea)</b> com coentros, batata, cenoura aos cubos, feijão verde e ervilhas <sup>4</sup> | 414/428      |
| Sobremesa                    | Fruta da época   | 60           | <b>logurte aroma</b> <sup>7</sup>   | 89           | Fruta da época  | 60           |
|                              | 28/06/2018   | Kcal<br>JVEB | 29/06/2018  | Kcal<br>JVEB | 30/06/2018  | Kcal<br>JVEB |
| Sopa                         |  |              |   |              | Juliana   | 90           |
| Prato                        |  |              |   |              | Feijão branco com lombardo  | 196          |
| Guarnição/Acom<br>panhamento |  |              |   |              | <b>Ovo mexido com salsichas</b> , arroz alegre (ervilha, cenoura e milho) <sup>3,6</sup>                          | 425/530      |
| Sobremesa                    |  |              |   |              | 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.**