Câmara Municipal de Oeiras

EMENTA CONFEÇÃO LOCAL

ANO LETIVO 2018-2019

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
			04/09/2018	Kcal JI/EB	05/09/2018	Kcal JI/EB	06/09/2018	Kcal JI/EB	07/09/2018	Kcal JI/EB
Sopa			Courgette e cenoura aos cubos	87	Creme de vegetais	117	Espinafres	87	Cenoura com **massinhas**[1]	166
Prato			Arroz de **Atum**[4]	564/712	Carne de porco estufada aos cubos	126/152	**Abrótea**[4] cozida	387/400	Perna de perú estufada com tomate	137/166
Guarnição/Acompanhamento			Salada de alface e tomate	55	**Massa espiral**[1], salada de tomate e oregãos	399/503	Batata cozida, cenoura e feijão verde cozidos		Arroz de ervilhas, salada de alface e couve roxa	350/456
Sobremesa			**Iogurte de aromas**[7]	89	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60

	10/09/2018	Kcal JI/EB	11/09/2018	Kcal JI/EB	12/09/2018	Kcal JI/EB	13/09/2018	Kcal JI/EB	14/09/2018	Kcal JI/EB
Sopa	Juliana	90	Creme de abóbora com coentros	81	Lombardo e cenoura ralada	90	Feijão verde	89	Alho francês	97
Prato	**Esparguete à Bolonhesa (porco e vaca)**[1,6,12]	538/584	**Gratinado de peixe (pescada, batata palha)**[1,4,7]	650/738	Frango assado	120/161	**Peixe estufado (Granadeiro)**[4]	96/110	Carne de porco com grão, **macarronete**[1], cenoura aos cubos e lombardo	696/833
Guarnição/Acompanhamento	Salada de tomate e pepino	57	Salada de alface e cenoura ralada	54	**Massa espiral**[1], salada de cenoura ralada e milho	509/613	Batata, cenoura e couve flor cozida	248/265		
Sobremesa	Fruta da época	60	Gelatina	110	Salada de Fruta	74	**Iogurte de aromas**[7]	89	Fruta da época	60

	17/09/2018	Kcal JI/EB	18/09/2018	Kcal JI/EB	19/09/2018	Kcal JI/EB	20/09/2018	Kcal JI/EB	21/09/2018	Kcal JI/EB
Sopa	Agrião	90	Cenoura com **massinhas**[1]	166	Alho francês	97	Espinafres	87	Feijão com lombardo	200
Prato	**Almôndegas de aves**[1,6,12]	163/204	**Bacalhau a Gomes Sá com ovo (batata e cebola)**[3,4]	291/324	Perna perú assada no forno	124/153	**Massada (massa cotovelinhos) de peixe (atum)**[1,4]	644/791	Arroz de carnes (porco e frango)	656/797
Guarnição/Acompanhamento	**Esparguete**[1], salada de alface e tomate	413/520	Salada de alface e beterraba	54	Arroz de cenoura, salada de tomate e milho	482/587	Cenoura ralada	51	Salada de alface e couve roxa	
Sobremesa	Fruta da época	60	**Iogurte de aromas**[7]	89	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60

	24/09/2018	Kcal JI/EB	25/09/2018	Kcal JI/EB	26/09/2018	Kcal JI/EB	27/09/2018	Kcal JI/EB	28/09/2018	Kcal JI/EB
Sopa	Brócolos	84	Courgetes com cubinhos de cenoura	87	Feijão verde	89	Creme de legumes	110	Grão com espinafres	182
Prato	**Gratinado (massa espiral) de cogumelos,** ervilhas, cenoura**, filete afiambrado e queijo ralado**[1,6,7,12]	636/818	**Douradinhos no forno**[1,2,4,14]	202	Frango estufado	168/208	Salada de **peixe** (**filete de cavala**, batata, cenoura aos cubos e ervilha)[4]	361/415	Carne de porco assada fatiada	176/223
Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface	49	Arroz de feijão, salada de tomate e oregãos	413/453	**Esparguete**[1], salada de cenoura ralada e milho	520/627			Arroz de lombardo e cenoura	396/502
Sobremesa	Fruta da época	60	**Iogurte de aromas**[7]	89	Fruta da época	60	Arroz doce	212	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**.