

Câmara Municipal de Oeiras

EMENTA CONFEÇÃO LOCAL
ANO LETIVO 2018-2019



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
Sopa		01/01/2019	02/01/2019	03/01/2019	04/01/2019
Prato			Sopa de legumes	Espinafres	Cenoura
Guarnição/Acom panhamento			Almôndegas mistas (vaca e porco) ^{1,6,12}	Tesourinhos de peixe (pescada) ^{1,4} no forno	Frango de tomata
Sobremesa			Esparguete ¹ e salada de tomate e cenoura ralada	Arroz de cenoura e salada de alface	Massa espiral ¹ , ervilha e cenoura
			Fruta da época	logurte aroma ⁷	Fruta da época
	07/01/2019	08/01/2019	09/01/2019	10/01/2019	11/01/2019
Sopa	Creme de vegetais	Alho francês	Caldo verde	Abóbora	Ervilhas
Prato	Esparguete à Bolonhesa (porco e vaca) ^{1,6,12}	Salada de atum com feijão frade, batata cozida, cenoura e ovo cozido ^{3,4}	Arroz de aves (peru/frango)	Massinha de peixe (pescada) massa cotevinhos, ervilha e cenoura com coentros ^{1,4}	Jardineira de porco (batata, cenoura, ervilhas e feijão verde)
Guarnição/Acom panhamento	Salada de alface e couve roxa		Salada de cenoura e beterraba		
Sobremesa	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Pudim ⁷	Fruta da época
	14/01/2019	15/01/2019	16/01/2019	17/01/2019	18/01/2019
Sopa	Espinafres	Feijão com lombardo	Alho francês	Canja ¹	Creme de cenoura com massinhas ¹
Prato	Nuggets no forno ¹	Bacalhau gratinado (batata palha, bacalhau, molho branco) ^{1,4,6,7}	Macarronada de frango (massa macarronete, cenoura e ervilha) ¹	Salada de filete de cavala (batata, cenoura e ervilhas) ⁴	Chili de carne (vaca) com feijão catarino e cenoura aos cubos ^{1,6,12}
Guarnição/Acom panhamento	Arroz de cenoura e salada de tomate	Salada de alface, cenoura e beterraba			Arroz branco
Sobremesa	Fruta da época	Pudim ⁷	Fruta da época	logurte aroma ⁷	Fruta da época
	21/01/2019	22/01/2019	23/01/2019	24/01/2019	25/01/2019
Sopa	Legumes	Feijão verde	Courgette	Couve lombarda	Grão com espinafres
Prato	Rolo de Carne ^{1,6,12}	Granadeiro assado ⁴	Peru estufado	Salada de grão com pescada, batata e cenoura ⁴	Frango estufado
Guarnição/Acom panhamento	Esparguete e salada alface e cenoura ralada ¹	Batata, brócolos e cenoura cozida	Arroz de legumes (ervilha e cenoura)		Massa espiral ¹ e salada de tomate e oregãos
Sobremesa	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	logurte aroma ⁷	Fruta da época
	28/01/2019	29/01/2019	30/01/2019	31/01/2019	
Sopa	Feijão verde	Cenoura	Ervilhas	Brócolos	
Prato	Hamburguer misto (vaca e porco) ^{1,6,12}	Abrótea cozida ⁴	Frango assado	Bolonhesa de atum (esparguete) ^{1,4}	
Guarnição/Acom panhamento	Massa espiral ¹ e salada de alface	Batata, feijão verde e cenoura	Arroz e salada de tomate e milho	Salada de alface e tomate	
Sobremesa	Fruta da época	logurte aroma ⁷	Fruta da época	Pudim ⁷	



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-Tremçoos, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.