



CAMARA MUNICIPAL ESTREMOZ



EMENTA

Nº 6

Semana de 28 de Outubro A 01 de Novembro de 2019

DIA		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 ^a Feira	Sopa	Juliana		93
	Prato	Tesourinhos c/ arroz de tomate e salada de alface	peixe, glúten	622
	Sobremesa	Fruta da época		64
3 ^a Feira	Sopa	Espinafres		94
	Prato	Perú estufado com espiral e salada mista	glúten	471
	Sobremesa	Fruta da época		64
4 ^a Feira	Sopa	Lavrador		106
	Prato	Cardinal estufado com salada camponesa (batata, cenoura e ervilhas)	peixe	373
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina		62/186
5 ^a Feira	Sopa	Creme de ervilhas com coentros		123
	Prato	Rancho (porco estufado c/grão, cenoura, lombardo, massa)	gluten	542
	Sobremesa	Fruta da época		64
6 ^a Feira	Sopa			
	Prato			
	Sobremesa			

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



CAMARA MUNICIPAL ESTREMOZ



EMENTA

Nº 2

Semana de 04 a 08 de Novembro de 2019

DIA		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 ^a Feira	Sopa	Creme de legumes		85
	Prato	Almôndegas estufadas com molho de tomate e massa espiral	glúten, soja, sulfitos	440
	Sobremesa	Fruta da época		64
3 ^a Feira	Sopa	Grão com espinafres		228
	Prato	Filetes de pescada com batata, cenoura e feijão verde	peixe	446
	Sobremesa	Fruta da época		64
4 ^a Feira	Sopa	Creme de cenoura com brócuos		93
	Prato	Feijoada à Portuguesa e arroz branco	soja, glúten	905
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina	sulfitos	64/186
5 ^a Feira	Sopa	creme de courjete e rodela de cenoura		204
	Prato	Badejo de tomatada com batata e couve-flor cozidas	peixe	400
	Sobremesa	Fruta da época		64
6 ^a Feira	Sopa	Creme de cenoura com ervilhas		123
	Prato	Nuggets de frango panados no forno com arroz de cenoura e salada	glúten, ovo	498
	Sobremesa	Fruta da época		64

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



CAMARA MUNICIPAL ESTREMOZ



EMENTA

Nº 3

Semana de 11 a 15 de Novembro de 2019

DIA		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2ª Feira	Sopa	Creme de cenoura com massinhas1		
	Prato	Atum com feijão-frade (atum, batata, ovo e cenoura)		
	Sobremesa	Fruta da época		
3ª Feira	Sopa	Minestrone		
	Prato	Arroz de aves (perú e frango) c/ salada mista		
	Sobremesa	Fruta da época		
4ª Feira	Sopa	Feijão vermelho com couve lombarda		
	Prato	Pescada no forno com batata e feijão verde cozidos		
	Sobremesa	Fruta da época/Gelatina		
5ª Feira	Sopa	Macedónia de legumes		
	Prato	Perna de porco no forno/estufada com esparguete e alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		
6ª Feira	Sopa	Creme de couve-flor		
	Prato	Tesourinhos no forno com arroz de tomate e salada		
	Sobremesa	Fruta da época ou Iogurte de aromas		

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



CAMARA MUNICIPAL ESTREMOZ



EMENTA

Nº 4

Semana de 18 a 22 de novembro de 2019

DIA		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2ª Feira	Sopa	Alho francês com cenoura		97
	Prato	Febras de porcoestufadas com arroz de cenoura		465
	Sobremesa	Fruta da época		64
3ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenouras		123
	Prato	Paloco Espiritual e salada de alface	peixe, leite, glúten	653
	Sobremesa	Fruta da época		64
4ª Feira	Sopa	Couve branca		93
	Prato	Frango assado com esparguete e salada	glúten	565
	Sobremesa	Fruta da época		64
5ª Feira	Sopa	Espinafres com cenoura		94
	Prato	Palmeta no forno com salada russa	peixe	485
	Sobremesa	Fruta da época		64
6ª Feira	Sopa	Grelas		93
	Prato	Chili (carne picada estufada c/feijão, cenoura e arroz branco)	soja, sulfitos, glúten	547
	Sobremesa	Fruta da época		64

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



CAMARA MUNICIPAL ESTREMOZ



EMENTA

Nº 4

Semana de 18 a 22 de novembro de 2019

DIA		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2ª Feira	Sopa	Alho francês com cenoura		97
	Prato	Febras de porcoestufadas com arroz de cenoura		465
	Sobremesa	Fruta da época		64
3ª Feira	Sopa	Creme de ervilhas e cenouras		123
	Prato	Paloco Espiritual e salada de alface	peixe, leite, glúten	653
	Sobremesa	Fruta da época		64
4ª Feira	Sopa	Couve branca		93
	Prato	Frango assado com esparguete e salada	glúten	565
	Sobremesa	Fruta da época		64
5ª Feira	Sopa	Espinafres com cenoura		94
	Prato	Palmeta no frono com salada russa	peixe	485
	Sobremesa	Fruta da época		64
6ª Feira	Sopa	Grelas		93
	Prato	Chili (carne picada estufada c/feijão,cenoura e arroz branco	soja, sulfitos, glúten	547
	Sobremesa	Fruta da época		64

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



CAMARA MUNICIPAL ESTREMOZ



EMENTA

Nº 6

Semana de 02 a 06 de dezembro de 2019

DIA		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2ª Feira	Sopa	Alho-francês		97
	Prato	Empadão de arroz de vitela com salada mista	soja, glúten, sulfitos	534
	Sobremesa	Fruta da época		64
3ª Feira	Sopa	Legumes com ervilhas		123
	Prato	Solha no forno, c/puré de batata e cenoura ralada	peixe, leite	381
	Sobremesa	Fruta da época		64
4ª Feira	Sopa	Creme de abóbora com feijão verde		91
	Prato	Arroz de peru no forno e salada mista		480
	Sobremesa	Fruta da época		64
5ª Feira	Sopa	Camponesa		214
	Prato	Filetes de pescada gratinados com batata e feijão verde	peixe	496
	Sobremesa	Fruta da época		64
6ª Feira	Sopa	Caldo verde		93
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de ervilhas		475
	Sobremesa	Fruta da época		64

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