

Ementa

Semana de 04 a 08 de JUNHO de 2018

2ª Feira Dia 04	Sopa Prato Sobremesa	Creme de Abóbora (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , curgete, couve-coração e abóbora) Arroz Chinês (arroz, ovo ⁽³⁾ mexido, ervilhas e cenoura) Fruta da Época
3ª Feira Dia 05	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Ervilhas (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , curgete, cenoura e ervilhas) Filete de Bacalhau ⁽⁴⁾ estufado com Batata cozida Salada de Alface e Tomate ⁽¹²⁾ Fruta da Época / Gelatina de Ananás ^(1,3,6,7,8,12)
4ª Feira Dia 06	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Feijão branco (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, couve-coração e feijão branco) Coelho estufado com cenoura e cogumelos ⁽¹²⁾ ; Massa esparguete ^(1,3) Fruta da Época
5ª Feira Dia 07	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Couve-flor (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, curgete e couve-flor) Salmão ⁽⁴⁾ no forno com Arroz de Cenoura Salada de Pepino e Milho ⁽¹²⁾ Fruta da Época
6ª Feira Dia 08	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Brócolos (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, nabo e brócolos) Rancho (massa macarronete ^(1,3) , grão, vaca, porco, couve-coração e cenoura) Fruta da Época

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** é definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . **A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:** 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoiros; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*).
- . Ao abrigo da *Lei nº 11/2017 de 17 de abril*, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



Evita o pão branco. Escolhe o integral, de centeio ou de mistura de cereais (rústico, saloio, avó, d'água, etc.)

Ementa

Semana de 11 a 15 de JUNHO de 2018

2ª Feira Dia 11	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Cenoura e Grão (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , nabo, cenoura e grão) Filete de Pescada ⁽⁴⁾ no forno com Arroz de Ervilhas Salada de Alface, Cebola e Milho ⁽¹²⁾ Fruta da Época
3ª Feira Dia 12	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão vermelho (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, curgete e feijão vermelho) Coxa de Frango no forno com Massa esparguete ^(1,3) Brócolos e Couve-flor cozidos Fruta da Época
4ª Feira Dia 13	Feriado – DIA DE SANTO ANTÓNIO	
5ª Feira Dia 14	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Curgete (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, couve-coração e curgete) Salada de Feijão-frade com Atum ⁽⁴⁾ e Ovo ⁽³⁾ cozido (<i>opção molho-verde</i>); Arroz branco Salada de Cenoura e Couve-roxa ⁽¹²⁾ Fruta da Época
6ª Feira Dia 15	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Nabos (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, couve-coração e nabo) Jardineira (batata, porco, vaca, cenoura e ervilhas) Fruta da Época

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** é definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . **A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:** 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*).
- . Ao abrigo da *Lei nº 11/2017 de 17 de abril*, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



Come, no mínimo, **3** PEÇAS DE FRUTA
variadas ao longo do dia.

Ementa

Semana de 18 a 22 de JUNHO de 2018

2ª Feira Dia 18	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Nabijas (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, curgete, couve-coração e nabijas) Chili de carne de vaca picada ^(6,12) e feijão vermelho; Arroz branco Couves-de-bruxelas e Cenoura cozidas Fruta da Época
3ª Feira Dia 19	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão manteiga (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, curgete e feijão manteiga) Massada de Cavala ^(4,6) (massa espiral ^(1,3)) Salada de Tomate e Milho ⁽¹²⁾ Fruta da Época
4ª Feira Dia 20	Sopa Prato Sobremesa	Creme de Grão (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , cenoura, couve-coração e grão) Salada de Batata e Ovo (batata, feijão-verde, cenoura e ovo ⁽³⁾ cozido) Fruta da Época
5ª Feira Dia 21	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Canja de Galinha ^(1,3) Peixe-espada preto ⁽⁴⁾ no forno com Arroz de Ervilhas Salada de Alface e Pepino ⁽¹²⁾ Fruta da Época / Leite-creme ^(1,3,6,7,8,12) (opção canela)
6ª Feira Dia 22	Sopa Prato Sobremesa	Creme de Hortícolas (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , curgete, couve-flor e brócolos) Stroganoff de peito de Peru (peru, cogumelos ⁽¹²⁾ e cenoura); Massa esparguete ^(1,3) Fruta da Época

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** é definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . A **refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoins; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011).
- . Ao abrigo da Lei nº 11/2017 de 17 de abril, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



BOAS FÉRIAS!

Semana de 25 a 29 de JUNHO de 2018

2ª Feira Dia 25	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão branco (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, couve-coração e feijão branco) Bolonesa de Atum ⁽⁴⁾ (massa esparguete ^(1,3)) Brócolos e Couve-flor cozidos Fruta da Época
3ª Feira Dia 26	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Sopa de Feijão-verde (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, curgete, nabo e feijão-verde) Pá de Porco assada com Arroz de Cenoura Couves-de-bruxelas e Cenoura cozidas Fruta da Época
4ª Feira Dia 27	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Cenoura e Alho-francês (cebola, batata ^(1,3,6,8,12) , couve-coração, cenoura e alho-francês) Salada de Bacalhau ⁽⁴⁾ com Grão, Batata e Ovo ⁽³⁾ Salada de Alface e Couve-roxa ⁽¹²⁾ Fruta da Época
5ª Feira Dia 28	Sopa Prato Sobremesa	Sopa de Espinafres (cebola, alho, batata ^(1,3,6,8,12) , curgete, nabo, cenoura e espinafres) Peito de Frango estufado com cenoura e ervilhas; Massa espiral ^(1,3) Fruta da Época
6ª Feira Dia 29	Sopa Prato Hortícolas Sobremesa	Creme de Abóbora e Ervilhas (cebola, alho-francês, batata ^(1,3,6,8,12) , abóbora, couve-coração e ervilhas) Perca ⁽⁴⁾ no forno com Arroz Branco Salada de Tomate e Pepino ⁽¹²⁾ Fruta da Época

PÃO DE MISTURA ⁽¹⁾

ÁGUA

NOTAS

- . A **fruta** é definida consoante a sazonalidade e a disponibilidade do fornecedor.
- . Nos dias em que há **hortícolas** incorporados no prato principal, pode ou não haver acompanhamento de outros hortícolas.
- . A **refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados**: 1- Glúten; 2- Crustáceos/Marisco; 3- Ovos; 4- Peixe e produtos à base de peixe; 5- Amendoiros; 6- Soja; 7- Leite/Lactose; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de sésamo; 12- Dióxido de Enxofre e Sulfitos; 13- Tremoços; 14- Moluscos (*Regulamento (UE) nº1169/2011 do Parlamento Europeu e do Conselho de 25 de outubro de 2011*).
- . Ao abrigo da *Lei nº 11/2017 de 17 de abril*, informam-se os encarregados de educação que, caso pretendam o **prato vegetariano**, devem dirigir-se aos serviços municipais e procederem ao respetivo pedido.



**Come devagar e bem,
e mexe-te também!**