



# Ementa

Cantina Municipal  
Semana de 23 a 27 de outubro de 2017  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e cenoura <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Macarronete com carne de vaca picada
Vegetariana	Rancho (repolho, cenoura, brócolos, grão de bico e macarrão) <sup>1</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de espinafres <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Filete de pescada crocante com arroz de legumes (cenoura e brócolos) <sup>1,4,8</sup>
Vegetariana	Paella (arroz, abóbora, cenoura, ervilhas e pimento vermelho) com tofu <sup>6</sup>
Salada	Alface
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

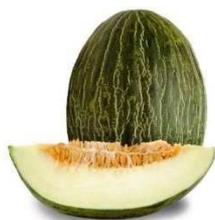
Sopa	Sopa de repolho <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Hambúrguer de vaca no forno com molho de tomate e esparguete salteado <sup>1,3,6,12</sup>
Vegetariana	Esparguete com legumes com molho de tomate <sup>1</sup>
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de macedónia <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>
Vegetariana	Gratinado de legumes com feijão, batata frita cubos no forno <sup>1,3,5,6,7,8,11,12,13</sup>
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos
Sobremesa	Gelatina de morango <sup>1,3,6,7,8,12</sup>

## Sexta

Sopa	Creme de Legumes <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Frango estufado à Primavera com arroz
Vegetariana	Arroz com lentilhas e legumes <sup>1,6,8,11</sup>
Salada	Feijão-verde cozido
Sobremesa	Fruta da época



Sabia que...

O melão pode variar em cor, textura e sabor. Ele é rico em vitamina C, A, potássio, magnésio e licopeno. Devido ao seu elevado teor de água e minerais tem uma acção mineralizante, diurética, depurativa e ajuda a reduzir o ácido úrico.

Vânia Ribeiro - As 5 cores da cozinha saudável

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.





# Ementa

Cantina Municipal  
30 de outubro e 31 de outubro de 2017  
Almoço

## Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Arroz de atum com ervilhas e milho <sup>4,5,6</sup>
Vegetariana	Estufado de soja com legumes e batata cozida <sup>6</sup>
Salada	Salada de pepino
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de alho-francês <sup>1,3,5,6,7,8,12</sup>
Prato	Macarrão com frango e legumes estufados <sup>1,3</sup>
Vegetariana	Macarronete com feijão e tomate e legumes assados <sup>1</sup>
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <sup>1</sup>Cereais que contêm glúten, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixes, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

