

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

## Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e cenoura
Prato	Macarronete (s/ glúten) com carne de vaca
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Filete de pescada no forno com arroz de legumes (cenoura e brócolos) <sup>4</sup>
Salada	Alface
Sobremesa	Fruta da época

## Quarta

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Fêvera estufada com molho de tomate e esparguete (s/ glúten)
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino
Sobremesa	Fruta da época

## Quinta

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3,4</sup>
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos
Sobremesa	Fruta da época

## Sexta

Sopa	Creme de legumes
Prato	Frango estufado à Primavera com arroz
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 ação 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
Prato	Arroz de atum com ervilhas e milho <sup>4</sup>
Salada	Salada de pepino
Sobremesa	Fruta da época

## Terça

---

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Arroz de frango e legumes estufados
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.

