



Ementa

Cantina Municipal
Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2017
Almoço

Segunda

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

Terça

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

Quarta

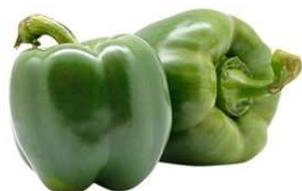
Feriado

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa à lavrador ^{1,3}
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com massa cuscuz ¹
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de paloco gratinado com molho Branco, batata e salsada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Vegetariana	Abóbora assada com salada de feijão preto e nozes com arroz ⁸
Salada	Salada de couve roxa, pepino e maçã
Sobremesa	Arroz doce ^{3,7}



Sabia que...

Os pimentos verdes são pimentos imaturos e, à medida que amadurecem, desenvolvem a sua cor vermelha. Benefícios do seu consumo: alto teor de vitamina C, Rico em vitaminas e minerais como vitamina A, E, folatos e potássio e na função protetora do organismo.

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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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
Semana de 6 a 10 de novembro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e favas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Esparguete com Carne picada ^{3,5,6}
Vegetariana	Estufado de cogumelos e legumes com massa cotovelinhos ^{1,3}
Salada	Salada de alface, beterraba e nabo
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa de Peixe(filete de solha) ⁴
Vegetariana	Empadão de arroz com soja e legumes ^{1,6}
Salada	Alho-francês, cenoura e milho cozidos
Sobremesa	Gelatina de ananás ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijoada à portuguesa
Vegetariana	Massa primavera com feijão ^{1,8}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de filete de cavala com legumes ^{4,6}
Vegetariana	Arroz com cogumelos, ervilhas, rebentos de soja e amêndoa ^{6,8}
Salada	Couve-flor, feijão-verde e repolho cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de repolho (base de batata) ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango assado com esparguete salteado ^{1,3}
Vegetariana	Cuscuz de legumes ¹
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época



Sabia que...

A castanha ou *Castanea sativa* é uma semente que se encontra dentro de um ouriço que é o fruto da árvore do castanheiro. É um alimento de Outono e por isso se diz que o seu consumo ajuda a preparar o organismo para as doenças de Inverno. Benefícios do seu consumo: ajuda a prevenir constipações, é saciante e energiza o corpo e a mente.

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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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
Semana de 13 a 17 de novembro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas e legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Barrinhas de pescada no forno com arroz alegre (macedónia e milho) ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}
Vegetariana	Salada de batata, brócolos, cenoura, cebola, ervilhas e milho com seitan ^{1,6}
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de penca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Guisado de carne de porco com grão de bico, batata e legumes
Vegetariana	Grão estufado com cenoura, couve lombarda e abóbora
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de Atum ⁴
Vegetariana	Gratinado de soja e legumes com batata frita cubos no forno ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Frango estufado com massa espiral ^{1,3}
Vegetariana	Massa com feijão branco, tomate e beringela e salada de alface ¹
Salada	Salada de cenoura, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de grão e nabiças ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salmão com arroz de cenoura e feijão-verde ^{1,2,3,4,6,7,9,14}
Vegetariana	Pilaf de legumes (arroz, alho francês, milho, lentilhas, cenoura, feijão verde e curgete) ^{1,6,8,11}
Salada	Salada de pepino
Sobremesa	Aletria ^{1,3,7}



Dica...

A melhor forma de comer os vegetais é no seu estado natural cru, pois o calor acaba por destruir certos nutrientes (como é o caso de algumas vitaminas). As saladas podem ser muito ricas do ponto de vista nutricional e são perfeitas para comer na Primavera e no Verão, altura em que o no nosso corpo pede alimentos frescos, crus e ricos em água.

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: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. 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
Semana de 20 a 24 de novembro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de abóbora e espinafres ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Almôndegas de vaca estufadas com massa cotovelinhos ^{1,3,6,12}
Vegetariana	Massa cotovelinhos com legumes e soja ^{1,6,8}
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa feijão vermelho e nabo ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de peixe e ervilhas ⁴
Vegetariana	Pataniscas de legumes no forno (sem ovo) com arroz de ervilhas ¹
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Sobremesa	Leite-creme ^{1,3,6,7,8,12}

Quarta

Sopa	Sopa de couve branca ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Feijão vermelho com macarrão, frango e legumes ^{1,3}
Vegetariana	Grão estufado com legumes e macarrão ^{1,3}
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de alho-francês e cenoura ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau gratinado com creme ^{1,4,5,6,7}
Vegetariana	Salada de batata vegetariana com molho bechamel ^{1,5,6}
Salada	Salada de pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Rojões á Portuguesa com Arroz
Vegetariana	Tofu grelhado com arroz e salada de alface, cebola e tomate ^{1,6}
Salada	Salada de alface, cebola e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sabia que...

A abóbora Hokkaido tem baixo índice glicêmico e poucas calorias. É rica em betacaroteno e fibras. É um alimento saciante e tem uma ação antioxidante e protetora.

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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. 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
Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve-flor e ervilhas ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de cavala em conserva com molho de tomate, orégãos e macarrão ^{1,3,4,6}
Vegetariana	Crocante de courgete e tofu com macarrão ^{1,3,6}
Salada	Salada de cenoura, couve em juliana e milho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Perna de frango assada com laranja, feijão preto e arroz
Vegetariana	Feijão preto estufado com cenoura e couve com arroz
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Salada colorida de peixe com ovo cozido e ervas aromáticas ^{1,3,4}
Vegetariana	Salteado de beringela, curgete, pimento e lentilhas com esparguete ^{1,3,6}
Salada	Salada de alface e cenoura
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷

Quinta

Sopa	Sopa de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Arroz de aves, Cenoura e couve branca em juliana cozidas com curgete
Vegetariana	Arroz com soja e legumes no forno ⁶
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Feriado



Sabia que...

O alho-francês, também conhecido como alho-porro, pertence à família das cebolas, dos alhos e das chalotas. É uma boa fonte de carotenóides, vitamina A, C, potássio, fósforo e cálcio. O seu consumo beneficia: A eliminação do ácido úrico, artrite reumatoide, pois tem propriedades anti-inflamatórias.

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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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
Semana de 4 a 8 de dezembro de 2017
Almoço

Segunda

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

Terça

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

Quarta

Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Hambúrguer de Aves no forno com esparguete salteado ^{1,3,6,12}
Vegetariana	Esparguete com legumes com molho de tomate ¹
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de macedónia ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Bacalhau e legumes á Bráz ^{3,4}
Vegetariana	Legumes á Bráz ^{1,3,5,6,7,8,11,12,13}
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos
Sobremesa	Gelatina de morango ^{1,3,6,7,8,12}

Sexta

Feriado

Sabia que...

A alfarroba é o fruto da árvore alfarrobeira *Ceratonia síliqua*. Muitas vezes é confundida com o cacau em pó em termos de sabor, mas as suas propriedades nutricionais são diferentes. É rica em proteína, ômega 6 e ômega 3, vitaminas do complexo B, A, E e K.

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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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
Semana de 11 a 15 de dezembro de 2017
Almoço

Segunda

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

Terça

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

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres e grão ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filete de solha no forno com arroz de tomate ^{1,4}
Vegetariana	Strogonoff de ervilhas com arroz ^{1,6}
Salada	Salada de alface, milho e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Massa à lavrador ^{1,3}
Vegetariana	Salada de grão-de-bico com massa cuscuz ¹
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de couve galega ^{1,3,5,6,7,8,12}
Prato	Filetes de Solha Gratinados com molho de cenoura e batata ensalsada ^{1,3,4,6,7,8,11,12,13}
Vegetariana	Abóbora assada com salada de feijão preto e nozes com arroz ⁸
Salada	Salada de couve roxa, pepino e maçã
Sobremesa	Arroz doce ^{3,7}



Sabia que...

A cebola roxa é uma variedade da cebola *Allium cepa*. A tonalidade roxa indica a presença de antocianinas, que conferem a este bolbo uma boa fonte de antioxidantes. Benefícios do consumo: ajuda a reforçar o sistema imunitário, ajuda a proteger o sistema cardiovascular, etc.

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: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. 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.

