Câmara Municipal da Amadora

EMENTA CATERING FRIO - Mês de Dezembro de 2020

ANO LETIVO 2020-2021

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
		01-12-2020 (Kcal JI/EB)	**02-12-2020** (Kcal JI/EB)	**03-12-2020** (Kcal JI/EB)	**04-12-2020** (Kcal JI/EB)
Sopa			**Abóbora com alho francês**[12] 55	**Feijão com lombardo**[12] 100	**Nabiça**[12] 74
Prato		**FERIADO**	**Pescada**[4] estufada com cenoura ralada 160	Feijoada à transmontana 287	**Bolonhesa de atum (Esparguete)**[1,4] 365
6ª Guarnição/Acompanhamento			Salada de batata, ervilha, cenoura e milho 191	Arroz branco e alface 133	Salada de alface 6
Sobremesa			Fruta da época 44	Fruta da época 44	Gelatina 110
Lanche			**Bolacha Maria D.I, iogurte aromas**[1,3,7] e uma peça de fruta 266	**Pão de mistura com queijo**[1,7] e leite simples DI[1,7] 266	**Bolacha Maria D.I, iogurte aromas**[1,3,7] e uma peça fruta 266
	07-12-2020 (Kcal JI/EB)	**08-12-2020** (Kcal JI/EB)	**09-12-2020** (Kcal JI/EB)	**10-12-2020** (Kcal JI/EB)	**11-12-2020** (Kcal JI/EB)
Sopa	**Hortaliça**[12] 81		**Abóbora com espinafres**[12] 56	**Feijão branco com nabiça**[12] 98	**Juliana**[12] 81
Prato	Frango corado 247	**FERIADO**	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura 177	**Filetes de pescada**[4] estufados com legumes 241	**Chili de vitela**[1,6,12] 356
1ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz alegre e cenoura cozida às rodelas 152		**Massa espiral**[1] e macedónia 195	Batata corada e alface 140	**Esparguete**[1], milho e ervilhas cozido 198
Sobremesa	Fruta da época 44		Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
Lanche	**Pão de mistura** com doce ou marmelada, **iogurte aromas**[1,3,7] 278/289		**Bolacha Maria D.I, iogurte aromas**[1,3,7] e uma peça de fruta 266	**Pão de mistura com queijo**[1,7] e leite simples DI[1,7] 266	**Bolacha Maria D.I, iogurte aromas**[1,3,7] e uma peça fruta 266
	14-12-2020 (Kcal JI/EB)	**15-12-2020** (Kcal JI/EB)	**16-12-2020** (Kcal JI/EB)	**17-12-2020** (Kcal JI/EB)	**18-12-2020** (Kcal JI/EB)
Sopa	**Alho francês**[12] 73	**Primavera**[12] 79	**Grão com espinafres**[12] 107	**Couve branca com cenoura**[12] 78	**Puré de legumes**[12] 97
Prato	**Filetes de peixe** estufados com cenoura e ervilhas (**escamudo**)[4] 162	**Carne à bolonhesa (massa espiral)**[1,6,12] 280	Arroz de **cavala**[4] 360	**Rancho**[1] 448	**Massinha de peixe com coentros (cardinal)**[1,4] 263
2ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas 172	Salada de alface 6	Salada de tomate 6	Salada de alface 6	
Sobremesa	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44
Lanche	**Pão de mistura** com doce ou marmelada, **iogurte aromas**[1,3,7] 278/289	**Pão de mistura com manteiga**[1,7] e leite simples DI[1,7] 291	**Bolacha Maria D.I, iogurte aromas**[1,3,7] e uma peça de fruta 266	**Pão de mistura com queijo**[1,7] e leite simples DI[1,7] 266	**Bolacha Maria D.I, iogurte aromas**[1,3,7] e uma peça fruta 266
	21-12-2020 (Kcal JI/EB)	**22-12-2020** (Kcal JI/EB)	**23-12-2020** (Kcal JI/EB)	**24-12-2020** (Kcal JI/EB)	**25-12-2020** (Kcal JI/EB)
Sopa	**Juliana**[12] 81	**Caldo verde**[12] 78	**Creme de couve flor**[12] 74	**Feijão verde**[12] 57	
Prato	**Strogonoff de porco**[7] 203	Salada de **atum**[4] à camponesa 371	**Almôndegas mistas**[1,6,12] com molho de tomate 173	**Pastéis de bacalhau**[3,4,12] 270	
3ª Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e cenoura cozida às rodelas 172		**Esparguete**[1] e salada de tomate 113	Arroz de feijão e salada de alface 174	
Sobremesa	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	Fruta da época 44	
Lanche	**Pão de mistura** com doce ou marmelada, **iogurte aromas**[1,3,7] 278/289	**Pão de mistura com manteiga**[1,7] e leite simples DI[1,7] 291	**Bolacha Maria D.I, iogurte aromas**[1,3,7] e uma peça de fruta 266	**Pão de mistura com queijo**[1,7] e leite simples DI[1,7] 266	
	28-12-2020 (Kcal JI/EB)	**29-12-2020** (Kcal JI/EB)	**30-12-2020** (Kcal JI/EB)	**31-12-2020** (Kcal JI/EB)	
Sopa	**Hortaliça**[12] 81	**Cenoura com nabiça**[12] 86	**Canja**[1] 144	**Abóbora com grelos**[12] 61	
Prato	**Filetes de pescada**[4] estufados em molho de tomate 241	Carne de porco estufada com ervilhas e cenoura 198	**Tintureira**[4] no forno com cebola meia lua e tomate aos cubos 162	Arroz de pato 377	
4º Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e salada de alface 168	**Esparguete**[1] e salada de tomate 113	Salada de batata, cenoura e alface 150	Salada de alface 6	
Sobremesa	Fruta da época 44	Iogurte aromas 89	Fruta da época 44	Fruta da época 44	
Lanche	**Pão de mistura** com doce ou marmelada, **iogurte aromas**[1,3,7] 278/289	**Pão de mistura com manteiga**[1,7] e leite simples DI[1,7] 291	**Bolacha Maria D.I, iogurte aromas**[1,3,7] e uma peça de fruta 266	**Pão de mistura com queijo**[1,7] e leite simples DI[1,7] 266	

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