



Câmara Municipal da Amadora

EMENTA VEGETARIANA DE CONFEÇÃO LOCAL - Mês de Novembro de 2019
ANO LETIVO 2019-2020



	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	04-11-2019	Kcal JI/Eb1	05-11-2019	Kcal JI/Eb1	06-11-2019	Kcal JI/Eb1	07-11-2019	Kcal JI/Eb1	08-11-2019	Kcal JI/Eb1
1ª	Sopa	76	Creme de cenoura	114	Espinafres e grão de bico	86	Creme de couve-flor e abóbora	65	Alface	71
	Prato	279	Arroz de ervilhas com milho e cogumelos ¹²	366	Salada de batata e feijão frade cozidos com cebola e salsa	328	Massa macarronete com cenoura e grão de bico ¹	401	Massa guisada com cenoura, ervilhas e couve-flor ¹	227
	Guarnição/Acompanhamento	56	Salada de tomate e pepino	73	Brócolos e cenoura salteados	56	Couve coração cozida	57	Salada de alface e tomate	59
	Sobremesa	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	11-11-2019	Kcal JI/Eb1	12-11-2019	Kcal JI/Eb1	13-11-2019	Kcal JI/Eb1	14-11-2019	Kcal JI/Eb1	15-11-2019	Kcal JI/Eb1
2ª	Sopa	138	Creme legumes (couve branca, espinafres e curgete)	80	Couve coração e cenoura	107	Creme de alho francês	81	Brócolos	80
	Prato	363	Massa macarronete com cenoura e feijão ¹	325	Arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura) com cogumelos ¹²	323	Massa esparguete com cenoura, feijão catarino e brócolos ¹	381	Arroz de lentilhas, milho e cogumelos ¹²	349
	Guarnição/Acompanhamento	81	Salada de pepino e milho		Salada de alface e cenoura	59	Tomate e cenoura ralada	58	Salada de alface e tomate	57
	Sobremesa	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
	18-11-2019	Kcal JI/Eb1	19-11-2019	Kcal JI/Eb1	20-11-2019	Kcal JI/Eb1	21-11-2019	Kcal JI/Eb1	22-11-2019	Kcal JI/Eb1
3ª	Sopa	89	Creme de alho francês e ervilhas	78	Caldo verde	82	Espinafres	67	Couve-flor	82
	Prato	285	Massa espiral com soja granulada e cenoura estufada ^{1,6}	233	Salada de batata, cenoura, ervilhas, cebola e salsa	458	Empadão de lentilhas	316	Massinha com curgete, cenoura, ervilhas, grão e coentros ¹	304
	Guarnição/Acompanhamento	87	Salada de cenoura e milho	57	Salada de alface e tomate		Feijão verde salteado	58		
	Sobremesa	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	46	Fruta da época	44
	25-11-2019	Kcal JI/Eb1	26-11-2019	Kcal JI/Eb1	27-11-2019	Kcal JI/Eb1	28-11-2019	Kcal JI/Eb1	29-11-2019	Kcal JI/Eb1
4ª	Sopa	82	Creme de curgete	80	Brócolos	113	Nabiças	82	Creme de cenoura	76
	Prato	375	Massa esparguete com feijão catarino, curgete e cenoura ¹	496	Chili de legumes com feijão e arroz branco	467	Ratatui guisado com ervilhas, batata e cogumelos ¹²	428	Massa espiral com cenoura, feijão catarino e cogumelos ^{1,12}	392
	Guarnição/Acompanhamento	72	Salada de beterraba e tomate	87	Salada de cenoura e milho		Couves e cenoura cozida	69	Salada de alface e tomate	57
	Sobremesa	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44

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

