Câmara Municipal da Amadora

EMENTA VEGETARIANA DE CONFEÇÃO LOCAL - Mês deJulho de 2021

ANO LETIVO 2020-2021

AMADORA Câmara Municipal

UNISELF, SA

		Segunda-Feira	Kcal Ji/Eb1	Terça-Feira	Kcal Ji/Eb1	Quarta-Feira	Kcal Ji/Eb1	Quinta-Feira	Kcal Ji/Eb1	Sexta-Feira	Kcal Ji/Eb1
								01-07-2021		02-07-2021	
8ª	Sopa							**Curgete e cenoura**[12]	74	**Couve branca**[12]	74
	Prato							Grão de bico em tomatada, **macarronete**[1], curgete e alho francês	361	Arroz de feijão branco e couve coração	396
	Guarnição/Acompanhamento							Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa							Fruta da época	44	Fruta da época	44
		05-07-2021	Kcal Ji/Eb1	06-07-2021	Kcal Ji/Eb1	07-07-2021	Kcal Ji/Eb1	08-07-2021	Kcal Ji/Eb1	09-07-2021	Kcal Ji/Eb1
1ª	Sopa	Creme de cenoura	76	Espinafres e grão de bico	114	Creme de couve-flor e abóbora	86	Feijão verde	65	Alface	71
	Prato	Arroz de ervilhas com milho e **cogumelos**[12]	279	Salada de batata e feijão frade cozidos com cebola e salsa	366	**Massa macarronete** com cenoura e grão de bico[1]	328	Arroz de feijão branco e alho francês	401	**Massa** guisada com cenoura, ervilhas e couve-flor[1]	227
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de tomate e pepino	56	Brócolos e cenoura salteados	73	Couve coração cozida	56	Salada de alface e tomate	57	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
		12-07-2021	Kcal Ji/Eb1	13-07-2021	Kcal Ji/Eb1	14-07-2021	Kcal Ji/Eb1	15-07-2021	Kcal Ji/Eb1	16-07-2021	Kcal Ji/Eb1
2ª	Sopa	Creme legumes (couve branca, espinafres e curgete)	138	Couve coração e cenoura	80	Couve lombardo e feijão branco	107	Creme de alho francês	81	Brócolos	80
	Prato	**Massa macarronete** com cenoura e feijão[1]	363	Arroz primavera (ervilhas, milho e cenora) com **cogumelos**[12]	325	Salada de batata, grão de bico, cebola, feijão verde e salsa	323	**Massa esparguete** com cenoura, feijão catarino e brócolos[1]	381	Arroz de lentilhas, milho e **cogumelos**[12]	349
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de pepino e milho	81			Salada de alface e cenoura	59	Tomate e cenoura ralada	58	Salada de alface e tomate	57
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
		19-07-2021	Kcal Ji/Eb1	20-07-2021	Kcal Ji/Eb1	21-07-2021	Kcal Ji/Eb1	22-07-2021	Kcal Ji/Eb1	23-07-2021	Kcal Ji/Eb1
3ª	Sopa	Creme de alho francês e ervilhas	89	Caldo verde	78	Creme de curgete	82	Espinafres	67	Couve-flor	82
	Prato	**Massa espiral** com **soja** granulada e cenoura estufada[1,6]	285	Salada de batata, cenoura, ervilhas, cebola e salsa	233	Estufado de couve lombarda, cenoura, feijão catarino e arroz	458	Empadão de lentilhas	316	**Massinha** com curgete, cenoura, ervilhas, grão e coentros[1]	304
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e milho	87	Salada de alface e tomate	57			Feijão verde salteado	58		
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	46	Fruta da época	44
		26-07-2021	Kcal Ji/Eb1	27-07-2021	Kcal Ji/Eb1	28-07-2021	Kcal Ji/Eb1	29-07-2021	Kcal Ji/Eb1	30-07-2021	Kcal Ji/Eb1
4ª	Sopa	Creme de curgete	82	Brócolos	80	Couve coração e grão de bico	113	Nabiças	82	Creme de cenoura	76
	Prato	**Massa esparguete** com feijão catarino, curgete e cenoura[1]	375	Chili de legumes com feijão e arroz branco	496	Ratatui guisado com ervilhas, batata e **cogumelos**[12]	467	Arroz de feijão encarnado, milho e **cogumelos**[12]	428	**Massa espiral** com cenoura, feijão catarino e **cogumelos**, alho francês[1,12]	392
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72	Salada de cenoura e milho	87			Couves e cenoura cozida	69	Salada de alface e tomate	57
	Sobremesa	Fruta da época	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- 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**.

*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos