Câmara Municipal da Amadora

Dezembro de 2026

ANO LETIVO 2026-2027

AMADORA Câmara Municipal

UNISELF, SA

		Segunda-Feira 30/11/2026	Terça-Feira 01/12/2026	Quarta-Feira 02/12/2026	Quinta-Feira 03/12/2026	Sexta-Feira 04/12/2026
6ª	Sopa			Lentilhas	Nabiça	Creme de cenoura
	Prato		Feriado	Filete de pescada [4] no forno à provençal com salada de batata, cenoura, ervilhas e milho	Pato assado com arroz branco	**Massa (cotovelinhos) de peixe com salsa (lula, lombo de salmão, filete pescada)[1,4]**
	Vegetariano			Jardineira de feijão encarnado com legumes (batata, cenoura, curgete, alho	Tomatada de lentilhas com arroz branco	**Massa cotovelinhos[1]** com feijão catarino estufdo, milho e cenoura
	Legumes/Salada			Tomate, pepino e milho	Alface, couve roxa e cenoura ralada	Alface, pepino e tomate
	Sobremesa			Fruta da época/ Fruta assada	Fruta da época	Fruta da época
		07/12/2026	**08/12/2026**	**09/12/2026**	**10/12/2026**	**11/12/2026**
7ª	Sopa	Cenoura e abóbbora		Espinafres	Curgete e feijão branco	Legumes (brócolos, couve-flôr, cenoura)
	Prato	**Bolonhesa de carne (vaca 100%) com esparguete[1]**	Feriado	**Ovos[3]** mexidos com cogumelos e massa espiral	**Filete de Solha[4]** no forno com azeitona preta picada, tomilho e alecrim, arroz de feiião	Jardineira (carne de porco, batata, cenoura e ervilhas)
	Vegetariano	**Bolonhesa de soja com esparguete[1,6]**		Lentilhas estufadas com legumes (cenoura, feijão verde, couve flôr) e **massa espiral[1]**	Feijão vermelho guisado com alho francês, feijão verde e arroz de tomate	Favas estufadas com batata, cenoura e cogumelos
	Legumes/Salada	Alface, couve roxa e pepino		Cenoura, tomate, couve roxa	Alface, pepino, beterraba	Brócolos cozidos
	Sobremesa	Fruta da época		Fruta da época	**Pudim[7]**/ Fruta da época	Fruta da época
		14/12/2026	**15/12/2026**	**16/12/2026**	**17/12/2026**	**18/12/2026**
8ª	Sopa	Creme de ervilhas	Couve lombarda	Alho francês e grão	Curgete e cenoura	Couve branca
	Prato	Arroz de atum com milho e feijão verde	Perna de frango com crosta de pão ralado e ervas aromáticas no forno com **massa lacinhos[1]**	**Lombinhos de pescada[4]** estufados com arroz de ervilhas	Perna de perú salteada com alho francês, couscous1 e curgete	**Massada de peixe (lula, filete pescada, lombo de salmão)[1,4]**
	Vegetariano	**Soja[6]** no tacho de cebolada com arroz de milho e feijão verde	Feijão vermelho estufado com cogumelos, alho francês, brócolos e **massa lacinhos[1]**	Lentilhas estufadas com tomate e arroz de cenoura	Grão em tomatda com couscous1 com curgete e alho francês	Estufado de feijão branco com couve coração e **massa[1]**
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e milho	Tomate, alface e pepino	Feijão verde salteado	Tomate pepino e couve roxa	Alface, cenoura e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/Fruta cozida aromatizada com laranja
		21/12/2026	**22/12/2026**	**23/12/2026**	**24/12/2026**	**25/12/2026**
1ª	Sopa	Creme de cenoura	Grão com espinafres	Couve-flor e abóbora	Feijão verde	Alface, curgete, cenoura
	Prato	Almôndegas (vaca 100%) estufadas com massa macarronete1	Filete pescada4 com cebolinho e arroz de açafrão	Carne de vaca estufada no tacho com massa espiral1	Feijoada de lulas14	**Perú (peito) no forno fatiada com arroz primavera**
	Vegetariano	Ratatuille guisado com ervilhas, macarronete1 e cogumelos	**Grão estufado com couscous1, curgete, tomate, beringela, cebola, pimento e hortelã**	Favas estufadas com batata, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa	Feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e massa macarronete1	Empadão de soja6 com arroz
	Legumes/Salada	Alface, pepino, tomate	Brócolos e cenoura salteados	Alface, tomate e milho	Pepino, tomate, couve roxa	Legumes salteados (cenoura, feijão verde, espinafres)
	Sobremesa	Fruta da época	Gelatina / Fruta da epoca	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época
		28/12/2026	**29/12/2026**	**30/12/2026**	**31/12/2026**	
2ª	Sopa	Legumes (couve branca, espinafres e curgete)	Couve coração e cenoura	Couve branca e feijão branco	Creme de alho francês	
	Prato	**Barrinhas de pescada[1,4]** no forno com arroz de ervilhas	**Rancho** (grão, perna frango, couve coração, **massa**)[1]	**Bacalhau à gomes de sá[3,4]** (batata, **ovo** cozido, salsa, azeitonas) **bacalhau** demolhado	Lombo de porco assado fatiado com cogumelos, tomilho, limão e **esparguete[1]**	Feriado
	Vegetariano	Feijão encarnado estufado com cogumelos, alho francês, cenoura, e arroz de ervilhas	Ervilhas guisadas com couve coração e cenoura com arroz primavera	Salada de grão, cebola, feijão verde, salsa e batata cozida	**Macarronada[1]** de **soja[6]** grossa, alho francês, cenoura, curgete e pimentos	
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	Alface, tomate, couve roxa	Alface, pepino, tomate	Alho francês, ervilhas e brócolos cozidos	
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	
	Lanche	**Bola mistura[1] com queijo flamengo[7] e iogurte liquido aromas[7]**	**Pão de sementes[1,11] com creme vegetal de barrar[7], leite simples D.I[7]**	**Bola mistura[1] com manteiga de amendoim 100%[5], iogurte sólido aromas[7]**	**D.I de tosta milho, leite simples D.I7 e 1 peça fruta**	**Pão de sementes1,11 com queijo D.I7 e iogurte sólido de aromas7**

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.