Câmara Municipal da Amadora

Novembro de 2026

ANO LETIVO 2026-2027

AMADORA Câmara Municipal

UNISELF, SA

		Segunda-Feira 02/11/2026	Terça-Feira 03/11/2026	Quarta-Feira 04/11/2026	Quinta-Feira 05/11/2026	Sexta-Feira 06/11/2026
	Sopa	Legumes (couve branca, espinafres e	Couve coração e cenoura	Couve branca e feijão branco	Creme de alho francês	Brócolos
	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]	Arroz de **peixe (palmeta, filete de salmão, filete pescada)**[4]
2ª	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	Arroz de lentilhas, brócolos e cogumelos
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	Alface, tomate, couve roxa	Alface, pepino, tomate	Alho francês, ervilhas e brócolos cozidos	Alface, tomate e cenoura ralada
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada/ Fruta da época
		09/11/2026	**10/11/2026**	**11/11/2026**	**12/11/2026**	**13/11/2026**
	Sopa	Alho francês e ervilhas	Caldo verde	Creme de curgete	Espinafres	Couve-flôr
	Prato	Hamburguer (vaca 100%) no forno com **esparguete**[1]	**Salada de peixe**[3,4] (corvina) com batata, cenoura, ervilhas e **ovo** cozido	Feijoada de frango (perna de frango com couve lombarda, cenoura e feijão encarnado) arroz branco	Filete de solha no forno [4] com alecrim e tomilho, batata cozida	**Febras estufadas com massa espiral1**
3ª	Vegetariano	**Soja**[6] granulada em molho de tomate com cenoura e **esparguete**[1]	Ervilhas estufadas com cebola, feijão verde e batata	Feijão vermelho estufado com couve lombarda, cenoura e arroz	Salada de feijão frade cozido com cebola e batata	Rancho de grão, curgete, cenoura e massa espiral1
	Legumes/Salada	Cenoura, milho e Alface	Alface, cenoura e milho	Couve roxa, pepino e beterraba	Feijão verde salteado	Alface, tomate e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	**Pudim**[7] /Fruta da época	Fruta da época
		16/11/2026	**17/11/2026**	**18/11/2026**	**19/11/2026**	**20/11/2026**
	Sopa	Creme de curgete	Brócolos	Grão e couve coração	Nabiça	Creme de cenoura
	Prato	**Bolonhesa de atum (conserva atum natural)**[1,3,4,7]	Chili de carne vaca 100% com arroz branco	**Filete de pescada**[4] no forno com alecrim e batata cozida	Cozido de carnes (perna frango e lombo porco) à portuguesa com arroz de cenoura e lombardo	**Peixe**[4] estufado com tomate e pimentos, coentros e batata (**Lula, filete de salmão, filete pescada**)
4ª	Vegetariano	**Bolonhesa de lentilhas com tomate e oregãos**	Chili de legumes e cogumelos com feijão encarnado e arroz branco	Estufado de **seitan**[1,6] com cenoura, couve-flôr e batata	Feijão catarino estufado com milho, cogumelos e arroz de cenoura e lombardo	Grão estufado com batata, tomate, curgete, pimento verde/vermelho)
	Legumes/Salada	Alfce, beterraba e tomate	Cenoura, milho e tomate	Alface, tomate, couve roxa	Couve e cenoura cozida á portuguesa	Alface, tomate, beterraba
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ Fruta cozida com canela
		23/11/2026	**24/11/2026**	**25/11/2026**	**26/11/2026**	**27/11/2026**
	Sopa	Alface	Brócolos	Creme de alho francês e abóbora	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	Juliana
	Prato	**Ovos**[3] mexidos com cogumelos e salsa, arroz de ervilhas	**Lombo de salmão**[4] no forno com cebolinho e batata cozida	**Massa (macarronete)**[1] de carne porco, cenoura e grão (lombo porco)	**Filete pescada**[4] com ervas provence e arroz branco	Perna de frango estufada de tomatada com cenoura e **esparguete**[1]
5ª	Vegetariano	**Strogonoff de tofu**[1,6] com cogumelos e arroz de ervilhas	Empadão de lentilhas	Legumes no forno (grão, **massa**[1], espinafres, cenoura)	**Hamburguer de quinoa**[1,6] com arroz branco	**Massa**[1] guisada com cenoura, ervilhas e couve-flôr
	Legumes/Salada	Alface, cenoura e milho	Alface, cenoura e couve roxa	Tomate, alface, beterraba	Salteado verde (grelos, brócolos, ervilhas)	Alface, cenoura ralada e beterraba
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina /Fruta da época	Fruta da época
		30/11/2026				
	Sopa	Curgete				
	Prato	**Salada de feijão frade com atum e ovo (conserva de atum natural)**[3,4]				
6ª	Vegetariano	**Saladinha de feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e milho**				
	Legumes/Salada	Brócolos e feijão verde salteado				
	Sobremesa	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.

Câmara Municipal da Amadora

Novembro de 2026

ANO LETIVO 2026-2027

AMADORA Câmara Municipal

UNISELF, S.A.

	Segunda-Feira 02/11/2026	Terça-Feira 03/11/2026	Quarta-Feira 04/11/2026	Quinta-Feira 05/11/2026	Sexta-Feira 06/11/2026
Sopa	Legumes (couve branca, espinafres e	Couve coração e cenoura	Couve branca e feijão branco	Creme de alho francês	Brócolos
Prato	**Barrinhas de pescada**[1,4] no forno com arroz de ervilhas	Salada de couscous c/grão e frango	**Bacalhau à gomes de sá**[3,4] (batata, **ovo** cozido, salsa, azeitonas) **bacalhau** demolhado	Bolonhesa de frango (halal) com esparguete	Arroz de **peixe (palmeta, filete de salmão, filete pescada)**[4]
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	Arroz de lentilhas, brócolos e cogumelos
Legumes/Salada	Alface, cenoura e beterraba	Alface, tomate, couve roxa	Alface, pepino, tomate	Alho francês, ervilhas e brócolos cozidos	Alface, tomate e cenoura ralada
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta assada/ Fruta da época
	09/11/2026	**10/11/2026**	**11/11/2026**	**12/11/2026**	**13/11/2026**
Sopa	Alho francês e ervilhas	Caldo verde	Creme de curgete	Espinafres	Couve-flôr
Prato	Strogonoff de frango (halal) com arroz	**Salada de peixe**[3,4] (corvina) com batata, cenoura, ervilhas e **ovo** cozido	Chilli de carne (halal) com arroz branco	Filete de solha no forno [1] com alecrim e tomilho, batata cozida	**Empadão de frango (halal)**
Vegetariano	**Soja**[6] granulada em molho de tomate com cenoura e **esparguete**[1]	Ervilhas estufadas com cebola, feijão verde e batata	Feijão vermelho estufado com couve lombarda, cenoura e arroz	Salada de feijão frade cozido com cebola e batata	Rancho de grão, curgete, cenoura e massa espiral1
Legumes/Salada	Cenoura, milho e Alface	Alface, cenoura e milho	Couve roxa, pepino e beterraba	Feijão verde salteado	Alface, tomate e cenoura
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	**Pudim**[7] /Fruta da época	Fruta da época
	16/11/2026	**17/11/2026**	**18/11/2026**	**19/11/2026**	**20/11/2026**
Sopa	Creme de curgete	Brócolos	Grão e couve coração	Nabiça	Creme de cenoura
Prato	**Bolonhesa de atum (conserva atum natural)**[1,3,4,7]	Chili de vaca (halal) com arroz branco	**Filete de pescada**[4] no forno com alecrim e batata cozida	Strogonof de frango (halal) com arroz	**Peixe**[4] estufado com tomate e pimentos. coentros e batata (**Lula, filete de**
Vegetariano	**Bolonhesa de lentilhas com tomate e oregãos**	Chili de legumes e cogumelos com feijão encarnado e arroz branco	Estufado de **seitan**[1,6] com cenoura, couve-flôr e batata	Feijão catarino estufado com milho, cogumelos e arroz de cenoura e lombardo	Grão estufado com batata, tomate, curgete, pimento verde/vermelho)
Legumes/Salada	Alfce, beterraba e tomate	Cenoura, milho e tomate	Alface, tomate, couve roxa	Couve e cenoura cozida á portuguesa	Alface, tomate, beterraba
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época/ Fruta cozida com canela
	23/11/2026	**24/11/2026**	**25/11/2026**	**26/11/2026**	**27/11/2026**
Sopa	Alface	Brócolos	Creme de alho francês e abóbora	Camponesa (feijão, lombardo e batata)	Juliana
Prato	**Ovos**[3] mexidos com cogumelos e salsa, arroz de ervilhas	**Lombo salmão**[4] no forno com cebolinho e batata cozida	Salada de couscous com grão e frango (halal)	**Filete pescada**[4] com ervas provence e arroz branco	Jardineira de frango (halal)
Vegetariano	**Strogonoff de tofu**[1,6] com cogumelos e arroz de ervilhas	Empadão de lentilhas	Legumes no forno (grão, **massa**[1], espinafres, cenoura)	**Hamburguer de quinoa**[1,6] com arroz branco	**Massa**[1] guisada com cenoura, ervilhas e couve-flôr
Legumes/Salada	Alface, cenoura e milho	Alface, cenoura e couve roxa	Tomate, alface, beterraba	Salteado verde (grelos, brócolos, ervilhas)	Alface, cenoura ralada e beterraba
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina /Fruta da época	Fruta da época
	30/11/2026				
Sopa	Curgete				
Prato	**Salada de feijão frade com atum e ovo (conserva de atum natural)3,4**				
Vegetariano	**Saladinha de feijão frade, batata, cenoura, feijão verde e milho**				
Legumes/Salada	Brócolos e feijão verde salteado				
Sobremesa	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.**