



CAMARA MUNICIPAL DA LOURINHÃ

De 23 a 27 Dezembro de 2019



		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2ª	Sopa	Nabo e hortaliga		106
	Prato	Hambúrguer de vaca no forno com massa espiral e couve bruxelas	Glúten, Soja, Sulfitos	470
	Vegetariano	Hambúrguer de couve flor com massa espiral	Glúten, leite, ovo, sésamo	534
	Sobremesa	Iogurte de aromas /Fruta da época	Leite	89/54
3ª	Sopa			
	Prato	Fechado		
	Vegetariano			
	Sobremesa			
4ª	Sopa			
	Prato	Natal		
	Vegetariano			
	Sobremesa			
5ª	Sopa	Creme de alface		89
	Prato	Salada de peixe (batata, cenoura, ervilhas e milho)	Peixe	380
	Vegetariano	Estufado de ervilhas com legumes e batata cozida		347
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	Sulfitos	54/184
6ª	Sopa	Feijão com hortaliga		204
	Prato	Perna de peru assada com alecrim e laranja, massa laços e salada de alface	Glúten, soja, sulfitos	555
	Vegetariano	Esparguete de cogumelos e favas com mistura de legumes	Glúten, Sulfitos	432
	Sobremesa	Iogurte de aromas /Fruta da época	Leite	89/54

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. **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 LOURINHÃ



De 30 Dezembro 2019 a 3 Janeiro de 2020

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 ^a	Sopa	Creme de cenoura		88
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e pepino	<i>Glúten, Peixe</i>	528
	Vegetariano	Estufado de soja com legumes e arroz de ervilhas	<i>Soja</i>	504
	Sobremesa	Iogurte de aromas /Fruta da época	<i>Leite</i>	89/54
3 ^a	Sopa			
	Prato	Fechado		
	Vegetariano			
	Sobremesa			
4 ^a	Sopa			
	Prato	Ano Novo		
	Vegetariano			
	Sobremesa			
	Sopa	Grão com espinafres		223
	Prato	Tirinhas de porco salteadas com vegetais (cenoura e lombardo) e arroz de açafrão		586
	Vegetariano	Arroz com grão, cogumelos e courgete	<i>Sulfitos</i>	397
	Sobremesa	Fruta da época/Pudim de Caramelo	<i>Leite, ovo</i>	54/323
6 ^a	Sopa	Caldo verde		86
	Prato	Massinha de peixe (pescada ou tintureira) e macedonia de legumes (cenoura e ervilha)	<i>Glúten, Peixe</i>	523
	Vegetariano	Massinha de favas com cogumelos	<i>Glúten, Sulfitos</i>	374
	Sobremesa	Iogurte de aromas /Fruta da época	<i>Leite</i>	89/54

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ~Cereais que contém glúten, ~Crustáceos, ~Ovos, ~Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. 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 LOURINHÃ



De 6 a 10 de Janeiro de 2020

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 ^a	Sopa	Creme de ervilhas		115
	Prato	Almôndegas mistas (vaca e porco) em molho de tomate com massa espiral e salada de alface	Glúten, Sulfitos, Soja	548
	Vegetariano	Soja estufada com esparguete	Glúten, Soja	461
	Sobremesa	Iogurte de aromas /Fruta da época	Leite	89/54
3 ^a	Sopa	Couve-lombarda		93
	Prato	Pescada cozida com batata cozida, brócolos e cenoura	Peixe	431
	Vegetariano	Crepes de legumes com batata salteada	Glúten, Soja, Sésamo	416
	Sobremesa	Iogurte de aromas /Fruta da época	Leite	89/54
4 ^a	Sopa	Abóbora com coentros		85
	Prato	Chilli (carne vaca e feijão) com arroz branco salada de alface e beterraba	Glúten, Sulfitos, Soja	657
	Vegetariano	Chilli de vegetais com arroz branco		357
	Sobremesa	Iogurte de aromas /Fruta da época	Leite	89/54
5 ^a	Sopa	Couve coração		93
	Prato	Tintureira estufada com salada russa e salada de tomate	Peixe	451
	Vegetariano	Soja em molho de tomate com salada russa	Soja	457
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	Sulfitos	54/184
6 ^a	Sopa	Creme de grão com couve coração		222
	Prato	Frango assado no forno esparguete e cenoura ralada		422
	Vegetariano	Feijoadinha de cogumelos e legumes com arroz branco	Sulfitos	377
	Sobremesa	Iogurte de aromas /Fruta da época	Leite	89/54

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. **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 LOURINHÃ



De 13 a 17 de Janeiro de 2020

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 ^a	Sopa	Primavera		111
	Prato	Arroz de atum com coentros e salada de cenoura ralada e tomate	Peixe	452
	Vegetariano	Arroz de favas com cogumelos e cenoura	Sulfitos	309
	Sobremesa	Iogurte de aromas /Fruta da época	Leite	89/54
3 ^a	Sopa	Espinafres		93
	Prato	Febras estufadas com esparguete e feijão verde	Glúten	595
	Vegetariano	Esparguete de cogumelos e feijão com mistura de legumes	Glúten, Sulfitos	495
	Sobremesa	Iogurte de aromas /Fruta da época	Leite	89/54
4 ^a	Sopa	Creme de brócolos		99
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata, grão e ovo) com couve-flor e cenoura	Ovo, Peixe	677
	Vegetariano	Salteado de legumes e grão com batata cozida		481
	Sobremesa	Iogurte de aromas /Fruta da época	Leite	89/54
5 ^a	Sopa	Feijão catarino com agrião		209
	Prato	Panadinhos de frango com arroz de cenoura e salada de alface e pepino	Glúten, Aipo, ovo	598
	Vegetariano	Caril de lentilhas e legumes com arroz de cenoura		418
	Sobremesa	Fruta da época/ Pudim	Sulfitos, leite	54/224
6 ^a	Sopa	Creme de alface		89
	Prato	Filetes de pescada estufados com puré de batata e cenoura cozida	Peixe, Leite, sulfitos	484
	Vegetariano	Soja de cebolada com puré de batata	Soja	403
	Sobremesa	Iogurte de aromas /Fruta da época	Leite	89/54

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. 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 LOURINHÃ



De 20 a 24 de Janeiro de 2020

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2^a	Sopa	Alho francês		98
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne vaca) e salada de alface e pepino	<i>Glúten, Soja, Sulfitos</i>	557
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	<i>Glúten, Soja</i>	420
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	<i>Leite</i>	54/89
3^a	Sopa	Feijão verde		98
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	<i>Peixe, ovo</i>	367
	Vegetariano	Empadão de lentilhas		360
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	<i>Leite</i>	54/89
4^a	Sopa	Couve-flor e nabo		100
	Prato	Ranchinho de frango (grão, macarrão , cenoura e lombardo)	<i>Glúten</i>	512
	Vegetariano	Ranchinho vegetariano	<i>Glúten</i>	640
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	<i>Leite</i>	54/89
5^a	Sopa	Creme de cenoura com couve ripada		98
	Prato	Pasteis de bacalhau com arroz de cenoura	<i>Peixe</i>	788
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e legumes		448
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	<i>Leite</i>	54/323
6^a	Sopa	Grão com nabiças		228
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com espiral e salada de alface		516
	Vegetariano	Salteado de grão com cogumelos e arroz de cenoura	<i>Sulfitos</i>	496
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	<i>Leite</i>	54/89

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. 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 LOURINHÃ

De 27 a 31 de Janeiro de 2020



		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2ª	Sopa	Brócolos		99
	Prato	Empadão de atum com cama de espinafres e cenoura (puré de batata)	Leite, Peixe, sulfitos	411
	Vegetariano	Feijoada de soja	Soja	333
	Sobremesa	Fruta da época/Iogurte aromas	Leite	54/89
3ª	Sopa	Creme de legumes		107
	Prato	Arroz de aves no forno e salada de tomate		488
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com cogumelos e couve lombardo	Sulfitos	284
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	Leite	54/89
4ª	Sopa	Caldo verde		80
	Prato	Granadeiro estufado c/ervas aromáticas e batatinhas coradas e couve flor e cenoura	Peixe	400
	Vegetariano	Legumes salteados com feijão frade e batata assada		390
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	Leite	54/89
5ª	Sopa	Feijão com couve-lombardo		204
	Prato	Carne de porco assada fatiada com macarrão e salada de alface e beterraba	Glúten	594
	Vegetariano	Grão estufado com batata, couve lombarda		384
	Sobremesa	Fruta da época/ Gelatina	Sulfitos	54/184
6ª	Sopa	Agrião		94
	Prato	Abrótea estufada com salada russa e feijão verde	Peixe	368
	Vegetariano	Empadão de soja com legumes	Soja	371
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	Leite	54/89

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. **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 LOURINHÃ

De 3 a 7 de Fevereiro de 2020



		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2ª	Sopa	Creme de cenoura		88
	Prato	Hambúrguer de vaca com arroz branco e salada de alface e pepino	Glúten, Soja, Sulfitos	493
	Vegetariano	Hambúrguer de espinafres e arroz branco	Glúten, Leite, Ovo, sesamo	561
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	Leite	54/89
3ª	Sopa	Juliana		93
	Prato	Caldeirada de tintureira	Peixe	284
	Vegetariano	Favas com pimentos, coentros e batata		271
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	Leite	54/89
4ª	Sopa	Courguete e cenoura ralada		93
	Prato	Macarrão com frango e brócolos gratinados	Glúten, Leite	634
	Vegetariano	Macarrão de legumes gratinados (cenoura, brócolos e soja)	Glúten, Soja	476
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	Leite	54/89
5ª	Sopa	Nabiças		101
	Prato	Pescada no forno à portuguesa com batata assada brócolos e couve flor	Peixe	421
	Vegetariano	Assado de batata com feijão e legumes		390
	Sobremesa	Fruta da época/ Arroz doce	Leite, ovo	54/141
6ª	Sopa	Brócolos		99
	Prato	Feijoadinha (carne de porco, feijão, cenoura e lombardo) com arroz e cenoura cozida		456
	Vegetariano	Feijoadinha de cogumelos e legumes c/ arroz branco	Sulfitos	377
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas		54/89

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos. **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 LOURINHÃ

De 10 a 14 de Fevereiro de 2020



		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2ª	Sopa	Feijão verde e cenoura		98
	Prato	Salmão com massa espiral gratinada	Leite, Peixe	515
	Vegetariano	Chilli vegetariano com arroz branco		376
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	Leite	54/89
3ª	Sopa	Canja com massinhas	Glúten	156
	Prato	Frango no forno com arroz branco e salada tomate e beterraba		508
	Vegetariano	Caril de lentilhas e legumes com arroz branco		412
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	Leite	54/89
4ª	Sopa	Creme de alface		89
	Prato	Bacalhau com natas e salada de alface e cenoura	Leite, Peixe, Glúten	537
	Vegetariano	Soja de cebolada com puré de batata	Soja	403
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	Leite	54/89
5ª	Sopa	Abóbora		85
	Prato	Jardineira de vitela (batata, cenoura, feijão verde)		377
	Vegetariano	Jardineira de legumes e ervilhas		303
	Sobremesa	Fruta da época/Pudim	Sulfitos	54/184
6ª	Sopa	Couve-lombardo		93
	Prato	Salada camponesa de peixe (abrótea , batata, cenoura, ervilhas e milho)	Peixe	373
	Vegetariano	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e couve)		274
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	Leite	54/89

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