



CÂMARA MUNICIPAL DA LOURINHÃ



Semana V

Semana de 01 a 05 Outubro 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 ^a	Sopa	Alho francês		98
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne vaca) e salada de alface e pepino	Glúten, Soja, Sulfitos	557
	Vegetariano	Bolonhesa de soja	Glúten, Soja	420
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	Leite	54/89
3 ^a	Sopa	Feijão verde		98
	Prato	Bacalhau gratinado (cenoura, puré de batata e molho branco) e salada de tomate	Glúten, Leite, Peixe	367
	Vegetariano	Empadão de lentilhas		360
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	Leite	54/89
4 ^a	Sopa	Couve-flor e nabo		100
	Prato	Ranchinho de frango (grão, macarrão , cenoura e lombardo)	Glúten	512
	Vegetariano	Ranchinho vegetariano	Glúten	640
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	Leite	54/89
5 ^a	Sopa	Creme de cenoura com couve ripada		98
	Prato	Pescada cozida com batata cozida e couve bruxelas e cenoura	Peixe	442
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e legumes		448
	Sobremesa	Fruta da época/ Leite creme	Leite	54/323
6 ^a	Sopa	Grão com nabiças		228
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura e salada de alface		516
	Vegetariano	Salteado de grão com cogumelos e arroz de cenoura	Sulfitos	496
	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



Semana VI

Semana de 08 a 12 Outubro 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 ^a	Sopa	Brócolos		99
	Prato	Abrótea estufada com salada russa e feijão verde	Peixe	368
	Vegetariano	Feijoada de soja	Soja	333
	Sobremesa	Fruta da época/Iogurte aromas	Leite	54/89
3 ^a	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
4 ^a	Sopa	Caldo verde		80
	Prato	Lombo de fogoneiro c/ervas aromáticas e batatinhas coradas e couve flor e cenoura	Peixe	481
	Vegetariano	Legumes salteados com feijão frade e batata assada		390
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	Leite	54/89
5 ^a	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 de morango	Sulfitos	54/184
6 ^a	Sopa	Agrião		94
	Prato	Empadão de atum com cama de espinafres e cenoura (puré de batata)	Leite, Peixe	411
	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



Semana VII

Semana de 15 a 19 Outubro 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 ^a	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	561
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	Leite	54/89
3 ^a	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
4 ^a	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
5 ^a	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	54/141
6 ^a	Sopa	Brócolos		99
	Prato	Feijoadina (carne de porco, feijão, cenoura e lombardo) com arroz e cenoura cozida		456
	Vegetariano	Feijoadina 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 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



Semana VIII

Semana de 22 a 26 Outubro 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 ^a	Sopa	Feijão verde e cenoura		98
	Prato	Bacalhau com natas e salada de alface e cenoura	<i>Leite, Peixe, Glúten</i>	537
	Vegetariano	Chilli vegetariano com arroz branco		376
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	<i>Leite</i>	54/89
3 ^a	Sopa	Abóbora		85
	Prato	Jardineira de vitela (batata, cenoura, feijão verde)		377
	Vegetariano	Jardineira de legumes e ervilhas		303
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	<i>Leite</i>	54/89
4 ^a	Sopa	Couve-lombardo		93
	Prato	Salada camponesa de peixe (abrótea , batata, cenoura, ervilhas e milho)	<i>Peixe</i>	373
	Vegetariano	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e couve)		274
	Sobremesa	Fruta da época/ Iogurte aromas	<i>Leite</i>	54/89
5 ^a	Sopa	Canja com massinhas	<i>Glúten</i>	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/ Gelatina de tutti-frutti	<i>Sulfitos</i>	54/184
6 ^a	Sopa	Creme de alface		89
	Prato	Filetes de pescada estufados com puré de batata e cenoura cozida	<i>Leite, Peixe</i>	493
	Vegetariano	Soja de cebolada com puré de batata	<i>Soja</i>	403
	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.**