



CÂMARA MUNICIPAL DA LOURINHÃ



Semana III

Semana de 17 a 21 Setembro 2018

		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 de laranja	Sulfitos	54/184
6 ^a	Sopa	Creme de grão com couve coração		222
	Prato	Feijoadinha (carne de porco, feijão, cenoura e lombardo) com arroz e cenoura cozida		509
	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



Semana IV

Semana de 24 a 28 Setembro 2018

		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	598
	Vegetariano	Caril de lentilhas e legumes com arroz de cenoura		418
	Sobremesa	Fruta da época/ Pudim Flan	Sulfitos	54/224
6 ^a	Sopa	Creme de alface		89
	Prato	Filetes de pescada estufados com puré de batata e cenoura cozida	Peixe, Leite	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.