

# Câmara Municipal de Oeiras

EMENTA CATERING

Ano lectivo 2018



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
					01/06/2018
Sopa					Agrião com feijão branco
Prato					Frango assado
1ª Guarnição/Acom panhamento					Arroz de cenoura e salada de tomate
Sobremesa					Fruta da época
Lanche					
	04/06/2018	05/06/2018	06/06/2018	07/06/2018	08/06/2018
Sopa	Alho francês 97	Espinafres 87	Canja 150/189		Feijão com lombardo 196
Prato	Empadão de peixe (pescada) com puré <sup>4,7</sup> 556/573	Rancho (carne porco, frango, grão, cenoura, massa macarronete <sup>1</sup> e couve lombardo 778/919	Salada de atum à camponesa (atum, cenoura, ervilha, batata e feijão verde) <sup>4</sup> 373/434	Feriado Municipal	Douradinhos no forno <sup>1,2,4,14</sup> 202
2ª Guarnição/Acom panhamento	Salada de alface e tomate 55				Salada camponesa (Batata, cenoura e ervilha) 225/243
Sobremesa	logurte de aromas <sup>7</sup> 89	Fruta da época 60	Gelatina 110		Fruta da época 60
	11/06/2018	12/06/2018	13/06/2018	14/06/2018	15/06/2018
Sopa	Cenoura 78	Couve portuguesa com feijão 202	Creme de abóbora com courgete 86	Creme de grão com espinafres 182	Feijão verde 89
Prato	Bifinhos de frango grelhados 65/86	Corvina assada no forno <sup>4</sup> 115/134	Empadão de carne de vaca <sup>1,6,12</sup> com arroz 639/792	Salada de maruca (maruca, batata, cenoura, ervilha e feijão verde) <sup>4</sup> 269/294	Frango assado 120/161
3ª Guarnição/Acom panhamento	Arroz de ervilhas e salada de alface 344/450	Batata assada e couve de bruxelas cozidas 308/326	Salada de alface 49	Salada de tomate 52	Arroz branco e salada de alface 434/539
Sobremesa	Fruta da época 60	logurte de aromas <sup>7</sup> 89	Fruta da época 60	logurte de aromas <sup>7</sup> 89	Fruta da época 60
	18/06/2018	19/06/2018	20/06/2018	21/06/2018	22/06/2018
Sopa	Alho francês 97	Agrião com feijão branco 198	Creme de brócolos 84	Nabiças 96	Feijão verde 89
Prato	Arroz de atum <sup>4</sup> 564/712	Almôndegas estufadas <sup>1,6,12</sup> 163/204	Bacalhau gratinado com batata <sup>4,7</sup> 647/735	Febras de porco estufadas 191/239	Filetes de pescada <sup>4</sup> estufados em molho de tomate
4ª Guarnição/Acom panhamento	Salada de alface e tomate 55	Esparguete <sup>1</sup> e salada de tomate 410/517	Salada de alface 49	Arroz de ervilhas e cenoura 303/409	Salada camponesa (Batata, cenoura e ervilha) 215/233
Sobremesa	Fruta da época 60	Fruta da época 60	Gelatina 110	Fruta da época 60	logurte de aromas <sup>7</sup> 89
	25/06/2018	26/06/2018	27/06/2018	28/06/2018	29/06/2018
Sopa	Agrião 90	Feijão branco com nabiças 199	Puré de abóbora com espinafres 90	Feijão com lombardo 200	Juliana 90
Prato	Peito de frango estufado com legumes 347/451	Filetes de pescada <sup>4</sup> estufados com legumes 189/222	Stroganoff de porco <sup>7,12</sup> 158/189	Salada de feijão frade com atum <sup>4</sup> (atum <sup>4</sup> , feijão frade, batata, cenoura) 712/772	Carne de vaca à bolonhesa (esparguete) <sup>1,6,12</sup> 534/687
5ª Guarnição/Acom panhamento	Massa espiral <sup>1</sup> 347/451	Arroz de tomate e salada de alface 440/546	Macarronete <sup>1</sup> e macedónia cozida 437/544	Cenoura cozida às rodelas 51	Salada de tomate 52
Sobremesa	Fruta da época 60	Gelatina 110	Gelatina 110	Madalenas <sup>1,3,6,7</sup> 190	Fruta da época 60

**Nota:**

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.