

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	Espinafres	Canja		Feijão com lombardo
Prato	Empadão de peixe (pescada) com puré ^{4,7}	Rancho (carne porco, frango, grão, cenoura, massa macarronete ¹ e couve lombardo)	Salada de atum à camponesa (atum, cenoura, ervilha, batata e feijão verde) ⁴	Feriado Municipal	Douradinhos no forno ^{1,2,4,14}
2ª Guarnição/Acom panhamento	Salada de alface e tomate				Salada camponesa (Batata, cenoura e ervilha)
Sobremesa	logurte de aromas ⁷	Fruta da época	Gelatina		Fruta da época
	11/06/2018	12/06/2018	13/06/2018	14/06/2018	15/06/2018
Sopa	Cenoura	Couve portuguesa com feijão	Creme de abóbora com courgete	Creme de grão com espinafres	Feijão verde
Prato	Bifinhos de frango grelhados	Corvina assada no forno ⁴	Empadão de carne de vaca ^{1,6,12} com arroz	Salada de maruca (maruca, batata, cenoura, ervilha e feijão verde) ⁴	Frango assado
3ª Guarnição/Acom panhamento	Arroz de ervilhas e salada de alface	Batata assada e couve de bruxelas cozidas	Salada de alface	Salada de tomate	Arroz branco e salada de alface
Sobremesa	Fruta da época	logurte de aromas ⁷	Fruta da época	logurte de aromas ⁷	Fruta da época
	18/06/2018	19/06/2018	20/06/2018	21/06/2018	22/06/2018
Sopa	Alho francês	Agrião com feijão branco	Creme de brócolos	Nabiças	Feijão verde
Prato	Arroz de atum ⁴	Almôndegas estufadas ^{1,6,12}	Bacalhau gratinado com batata ^{4,7}	Febras de porco estufadas	Filetes de pescada ⁴ estufados em molho de tomate
4ª Guarnição/Acom panhamento	Salada de alface e tomate	Esparguete ¹ e salada de tomate	Salada de alface	Arroz de ervilhas e cenoura	Salada camponesa (Batata, cenoura e ervilha)
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	logurte de aromas ⁷
	25/06/2018	26/06/2018	27/06/2018	28/06/2018	29/06/2018
Sopa	Agrião	Feijão branco com nabiças	Puré de abóbora com espinafres	Feijão com lombardo	Juliana
Prato	Peito de frango estufado com legumes	Filetes de pescada ⁴ estufados com legumes	Stroganoff de porco ^{7,12}	Salada de feijão frade com atum ⁴ (atum ⁴ , feijão frade, batata, cenoura)	Carne de vaca à bolonhesa (esparguete) ^{1,6,12}
5ª Guarnição/Acom panhamento	Massa espiral ¹	Arroz de tomate e salada de alface	Macarronete ¹ e macedónia cozida	Cenoura cozida às rodelas	Salada de tomate
Sobremesa	Fruta da época	Gelatina	Gelatina	Madalenas ^{1,3,6,7}	Fruta da época

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.