

Câmara Municipal de Oeiras

EMENTA CATERING
ANO LETIVO 2016-2017



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira						
	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB						
		01/05/2018	02/05/2018	03/05/2018	04/05/2018						
1ª	Sopa		Creme de abóbora com courgete	86	Creme de grão com espinafres	182	Feijão verde	89			
	Prato		Empadão de carne de vaca^{1,6,12} com arroz		Salada de maruca⁴ (maruca⁴, batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	269/294	Frango assado	120/161			
	Guarnição/Acom panhamento	Feriado	Salada de alface	49	Salada de tomate	52	Arroz branco e salada de alface	434/539			
	Sobremesa		Fruta da época	60	logurte de aromas⁷	89	Fruta da época				
		07/05/2018	08/05/2018	09/05/2018	10/05/2018	11/05/2018					
	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB					
2ª	Sopa	Alho francês	97	Agrião com feijão branco	198	Creme de brócolos	84	Nabiças	96	Feijão verde	89
	Prato	Arroz de atum⁴	564/712	Almôndegas estufadas ^{1,6,12}	163/204	Bacalhau gratinado com batata ^{4,7}	647/735	Febras de porco estufadas	191/239	Filetes de pescada⁴ estufados em molho de tomate	
	Guarnição/Acom panhamento	Salada de alface e tomate	55	Esparguete¹ 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	logurte de aromas⁷	89	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60
		14/05/2018	15/05/2018	16/05/2018	17/05/2018	18/05/2018					
	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB					
3ª	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 pescada⁴ estufados com legumes	189/222	Stroganoff de porco^{7,12}	158/189	Salada de feijão frade com atum⁴ (atum ⁴ , feijão frade, batata, cenoura)	712/772	Carne de vaca à bolonhesa (esparguete) ^{1,6,12}	534/687
	Guarnição/Acom panhamento	Massa espiral¹	347/451	Arroz de tomate e salada de alface	440/546	Macarronete¹ e macedónia cozida	437/544	Cenoura cozida às rodelas	51	Salada de tomate	52
	Sobremesa	Madalenas^{1,3,6,7}	190	Fruta da época	60	logurte de aromas⁷	89	Fruta da época	60	Fruta da época	60
		21/05/2018	22/05/2018	23/05/2018	24/05/2018	25/05/2018					
	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB					
4ª	Sopa	Alho francês	97	Creme de cenoura	78	Puré de grão com espinafres	182	Creme de courgette	91	Puré Legumes	110
	Prato	Pastéis de bacalhau^{3,4,12}	269/314	Hambúrguer de vaca grelhado^{1,6,12}	112/141	Massada e peixe (massa cotovelinhos, perca)^{1,4}	569/692	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura	126/152	Tamboril⁴ com molho de tomate e pimentos	105/120
	Guarnição/Acom panhamento	Salada camponesa (batata, cenoura, ervilhas, feijão verde)	225/243	Arroz branco e salada de alface	434/539	Salada de tomate	52	Arroz branco	385/490	Batata cozida e salada de alface	237/254
	Sobremesa	Fruta da época	60	Gelatina	110	Fruta da época	60	Fruta da época	60	Fruta da época	60
		28/05/2018	29/05/2018	30/05/2018	31/05/2018						
	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB	Kcal J/JEB						
5ª	Sopa	Juliana	90	Caldo verde	78	Creme de couve flor	103				
	Prato	Almôndegas^{1,6,12} com molho de tomate	163/204	Salada de grão-de-bico com bacalhau⁴, ovo³, batata e cenoura cozida	607/640	Carne de porco assada	176/223	Feriado			
	Guarnição/Acom panhamento	Esparguete¹ e salada de alface	407/514			Macarronete¹ e salada de alface e beterraba	409/516				
	Sobremesa	Madalenas^{1,3,6,7}	190	Fruta da época	60	logurte de aromas⁷	89				

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.