

Câmara Municipal de Oeiras

EMENTA CATERING
ANO LETIVO 2017/2018



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	01-01-2018	02-01-2018	03-01-2018	04-01-2018	05-01-2018
	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
1ª	Sopa		Crème de brócolos	Nabiça	Feijão verde
	Prato		Bacalhau gratinado (batata palha e molho bechamel)	Frango assado,com arroz de ervilhase cenoura	Filetes de pescada estufados em molho de tomate
	Guarnição/Acompanhamento		Salada de Alface	Salada de Tomate	Salada camponesa (batata,ervilhas e cenoura)
	Sobremesa		logurte Aroma	Fruta da época	Gelatina
	08-01-2018	09-01-2018	10-01-2018	11-01-2018	12-01-2018
	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
2ª	Sopa	Agrião	Feijão branco com nabiça	Abóbora com espinafres	Juliana
	Prato	Peito de frango estufado com legumes	Filetes de Pescada estufados com legumes	Stogonoff de porco c/ massa macarronete e macedónia cozida	Carne de Vaca à Bolonhesa
	Guarnição/Acompanhamento	Massa espirais	Arroz de tomate	Fruta da época	Massa esparguete e salada de tomate
	Sobremesa	Fruta da época	logurte Aroma	Fruta da época	Fruta da época
	15-01-2018	16-01-2018	17-01-2018	18-01-2018	19-01-2018
	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
3ª	Sopa	Alho Francês	Crème de cenoura	Puré de grão com espinafres	Crème de Courgettes
	Prato	Pasteis de Bacalhau c/salada russa (Batata,ervilha e feijão verde)	Hamburguer de vaca grelhado	Massada de peixe (Perca, cotovelinhos e coentros)	Carne de porco estufada aos cubos com cenoura e arroz branco
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface	Arroz Branco e salada mista	Salada de alface	Salada de tomate
	Sobremesa	logurte Arma	Fruta da época	Gelatina	Gelatina
	22-01-2018	23-01-2018	24-01-2018	25-01-2018	26-01-2018
	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
4ª	Sopa	Juliana	Caldo Verde	Crème de couve flôr	Feijão verde
	Prato	Almondegas mistas (porco e vaca) estufadas	Salada de Grão-de-bico com bacalhau, ovo,batata cozida e cenoura	Carne de porco assada c/ massa macarronete e salada alface	Salada de pescada, batata,cenoura e ovo
	Guarnição/Acompanhamento	Esparguete e salada de tomate	Gelatina	Fruta da época	Brócolos cozidos
	Guarnição/Acompanhamento	Fruta da época			logurte Aroma
	Lanche				
	29-01-2018	30-01-2018	31-01-2018		
5ª	Sopa	Alho francês	Espinafres	Canja	
	Prato	Peixe escondido (pescada) c/ puré batata e salada de alface	Rancho(carne porco, frango, grão macarronete, couve lombardo e cenoura	Salada de Atum à Camponesa (cenoura Batata e ervilhas)	
		Fruta da época	Fruta da época	logurte Aroma	