Ementa Setembro

Confeção Local - 2020/2021

Camara Municipal Peniche

									17 de setembro de 2020	Kcal	18 de setembro de 2020		Kcal
SEMANA 1								SOPA	**Creme de cenoura com feijão verde**[12]	87	SOPA	**Macedónia**[12]	98
								CARNE	**Arroz de atum**[4]	389	CARNE	Perna de frango estufada com **massa esparguete**[1]	447
								VEGETARIANO	**Croquetes de espinafres**[1,3,6,12] com arroz de legumes	425	VEGETARIANO	**Rancho vegetariano**[1]	363
								VERDURA	Salada Variada	57	VERDURA	Salada Variada	57
								SOBREMESA	Fruta da Época	44	SOBREMESA	Fruta da Época	44
	21 de setembro de 2020		Kcal	22 de setembro de 2020		Kcal	23 de setembro de 2020		Kcal	24 de setembro de 2020		Kcal	25 de setembro de 2020		Kcal
SEMANA 2	SOPA	**Creme de cenoura com ervilhas**[12]	72	SOPA	**Sopa de Hortaliça (Couve-lombarda e cenoura)**[12]	76	SOPA	**Creme de curgete**[12]	87	SOPA	**Macedónia**[12]	98	SOPA	**Brócolos**[12]	93
	CARNE	**Hamburguer misto**[1,6,12] no forno com **cogumelos**[12], **queijo**[7] e **massa espiral**[1]	369	PEIXE	**Pescada**[4] cozida com batata, cenoura, ervilhas, feijão verde e **ovo**[3] ralado	372	CARNE	Perna de peru assada com arroz	418	PEIXE	**Massinha de cavala**[1,4] com cenoura, milho e ervas aromáticas	317	CARNE	Perna de frango estufada com arroz de cenoura	469
	VEGETARIANO	**Hamburguer de couve-flor**[1,3,6,7,12] com **massa esparguete**[1]	335	VEGETARIANO	Couve estufada com lentilhas e batata cozida	295	VEGETARIANO	Estufado de **cogumelos**[12] com tomate e milho	287	VEGETARIANO	Chili vegetariano com arroz branco	414	VEGETARIANO	**Croquetes de espinafres**[1,3,6,12] com arroz branco	403
	VERDURA	Salada Variada	57	VERDURA	Salada Variada	57	VERDURA	Salada Variada	57	VERDURA	Salada Variada	57	VERDURA	Salada Variada	57
	SOBREMESA	Fruta da Época	44	SOBREMESA	**Iogurte Aromas**[7]	89	SOBREMESA	Fruta da Época	44	SOBREMESA	**Arroz doce**[7]	98	SOBREMESA	Fruta da Época	44
	28 de setembro de 2020		Kcal	29 de setembro de 2020		Kcal	30 de setembro de 2020		Kcal	1 de outubro de 2020		Kcal	2 de outubro de 2020		Kcal
SEMANA 3	SOPA	**Primaveril**[12]	82	SOPA	**Sopa grão com espinafres**[12]	123	SOPA	**Hortaliça**[12]	76	SOPA	**Canja**[1]	171	SOPA	**Creme de Legumes (Cenoura, Abóbora e Espinafres)**[12]	90
	PEIXE	Salada de **atum**[4] com **massa tricolor**[1] ervilhas, milho e cenoura com **ovo**[3] ralado	406	CARNE	Carne de porco estufada (cubos), couve lombarda, cenoura, feijão e arroz	456	PEIXE	**Massa cotovelinhos com cação, frutos do mar e coentros**[1,2,4,6,12]	268	CARNE	Perna de frango assada com arroz alegre (ervilha, cenoura, feijão verde)	387	PEIXE	**Peixe à Gomes de Sá (escamudo)**[3,4]	331
	VEGETARIANO	**Estufado de cogumelos com massa espiral e jardineira de legumes**[1,12]	301	VEGETARIANO	Salada de batata com grão, couve lombardo e cenoura	378	VEGETARIANO	Favas guisadas com cenoura, curgete e couve lombarda	329	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com ratatouille	388	VEGETARIANO	Salada de grão de bico com batata, cenoura e ervilha	400
	VERDURA	Salada Variada	57	VERDURA	Salada Variada	57	VERDURA	Salada Variada	57	VERDURA	Salada Variada	57	VERDURA	Salada Variada	57
	SOBREMESA	Fruta da Época	44	SOBREMESA	Fruta da Época	44	SOBREMESA	Fruta da Época	44	SOBREMESA	**Pudim**[7]	121	SOBREMESA	Fruta da Época	44

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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.