Ementa Outubro

Confeção Local - 2020/2021

Camara Municipal Peniche

	5 de outubro de 2020		6 de outubro de 2020		7 de outubro de 2020		8 de outubro de 2020		9 de outubro de 2020	Kcal
SEMANA 4	Feriado		SOPA	Vegetais	SOPA	Grão com espinafres	SOPA	Cenoura com feijão verde	SOPA	Abobora com ervilhas
			CARNE	Atum, massa espiral, ervilha, cenoura, milho e ovo ralado	PEIXE	Perninha de frango estufada com cenoura e ervilhas com massa espiral	CARNE	Rissois de Camarão com arroz de cenoura e milho	PEIXE	Bacalhau á Gomes de Sá
			VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com arroz branco	VEGETARIANO	Jardineira de legumes	VEGETARIANO	Jardineira de legumes	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos com arroz branco
			VERDURA	ervilha, cenoura e milho	VERDURA	Cenoura e ervilhas	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada
			SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Gelatina	SOBREMESA	Fruta da Época

	12 de outubro de 2020		13 de outubro de 2020		14 de outubro de 2020		15 de outubro de 2020	Kcal	16 de outubro de 2020	Kcal
SEMANA 5	SOPA	Alho francês	SOPA	Primaveril	SOPA	Caldo Verde	SOPA	Feijão encarnado com hortaliça	SOPA	Creme de Legumes (Cenoura, Abóbora e Espinafres)
	CARNE	Rolo de carne misto no forno com massa espiral	PEIXE	Salada de peixe (pescada) com batata e jardineira de legumes	CARNE	Chili de vaca com feijão encarnado e arroz branco	PEIXE	Pescada no forno com batata cozida, cenoura, feijão verde e ervilhas	CARNE	Arroz de carnes à salsicheiro (porco e frango)
	VEGETARIANO	Hamburguer de espinafres com massa espiral	VEGETARIANO	Vegetais estufados (cenoura, ervilhas, feijão verde, couve flor e aipo)	VEGETARIANO	Favas estufadas com batata cozida	VEGETARIANO	Cogumelos e courgete no forno com arroz de cenoura	VEGETARIANO	Feijoada vegetariana
	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Cenoura, feijão verde e ervilhas	VERDURA	Salada Variada
	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Iogurte	SOBREMESA	Fruta da Época

	19 de outubro de 2020			20 de outubro de 2020		21 de outubro de 2020		22 de outubro de 2020	Kcal	23 de outubro de 2020	Kcal
SEMANA 6	SOPA	Creme de Abóbora com alho francês	84	SOPA	Hortaliça	88	SOPA	Creme de cenoura com ervilhas	72	SOPA	Feijão verde	87	SOPA	Creme de Brócolos	
	PEIXE	**Calamares**[1,3,4,7,14] no forno com arroz de ervilhas e milho	369	CARNE	Frango assado com **massa espiral**[1]	332	PEIXE	**Veleiro**[4] no forno com cebola e pimentos e arroz de cenoura	369	CARNE	**Massa à lavrador (massa macarronete**, feijão encarnado, couve, cenoura e carne porco cubos)[1]	400	PEIXE	**Arroz de peixe com delícias do mar e coentros**[1,2,3,4]	
	VEGETARIANO	**Bolonhesa de soja**[1,6] com cenoura ralada	347	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas com cenoura	353	VEGETARIANO	**Massa espiral gratinada com cogumelos e legumes**[1,12]	338	VEGETARIANO	Arroz de **cogumelos**[12] com ervilhas e cenoura	276	VEGETARIANO	**Rancho vegetariano**[1]	
	VERDURA	Salada Variada	57	VERDURA	Salada Variada	57	VERDURA	Salada Variada	57	VERDURA	Salada Variada	57	VERDURA	Salada Variada	
	SOBREMESA	Fruta da Época	44	SOBREMESA	Fruta da Época	44	SOBREMESA	Fruta da Época	44	SOBREMESA	Gelatina	44	SOBREMESA	Fruta da Época	

	26 de outubro de 2020		27 de outubro de 2020		28 de outubro de 2020		29 de outubro de 2020		30 de outubro de 2020	Kcal
SEMANA 1	SOPA	Alho Francês com curgete	SOPA	Vegetais	SOPA	Espinafres	SOPA	Creme de cenoura com feijão verde	SOPA	Macedónia
	CARNE	Almondegas estufadas com massa esparguete	PEIXE	Filete de bacalhau com limão e alecrim no forno com arroz branco	CARNE	Strogonoff de frango com cogumelos e massa esparguete	PEIXE	Rissois de pescada com arroz de legumes	CARNE	Perna de frango estufada com massa esparguete
	VEGETARIANO	Hamburguer de couve flor com massa esparguete	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas com cenoura	VEGETARIANO	Massa espiral gratinada com cogumelos e legumes	VEGETARIANO	Croquetes de espinafres com arroz de legumes	VEGETARIANO	Rancho vegetariano
	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada	VERDURA	Salada Variada
	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Iogurte Aromas	SOBREMESA	Fruta da Época	SOBREMESA	Fruta da Época