Câmara Municipal de Peniche

MUNICÍPIO DE PENICHE

EMENTA VEGETARIANA DE CONFEÇÃO LOCAL - Mês Fevereiro de de 2021

ANO LETIVO 2020-2021

UNISELF, SA

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		01/02/2021	Kcal Ji/Eb1	**02/02/2021**	Kcal Ji/Eb1	**03/02/2021**	Kcal Ji/Eb1	**04/02/2021**	Kcal Ji/Eb1	**05/02/2021**	Kcal Ji/Eb1
6ª	**Sopa**	Creme legumes (c.branca, espinafres e curgete)	138	Couve coração e cenoura	80	Couve lombardo e feijão branco	107	Alho francês	81	Creme de broculos	80
	Prato	**Arroz** com cenoura e feijão[1]	363	Massa esparguete primavera (ervilhas, milho e cenora) com **cogumelos**[12]	325	Salada de batata, grão de bico, cebola, feijão verde e salsa	323	**Massa espiral** com cenoura, feijão catarino e brócolos[1]	381	Arroz de lentilhas, milho e **cogumelos**[12]	349
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de pepino e milho	81			Salada de alface e cenoura	59	Tomate e cenoura ralada	58	Salada de alface e tomate	57
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
		08/02/2021	Kcal Ji/Eb1	**09/02/2021**	Kcal Ji/Eb1	**10/02/2021**	Kcal Ji/Eb1	**11/02/2021**	Kcal Ji/Eb1	**12/02/2021**	Kcal Ji/Eb1
1ª	**Sopa**	Creme de cenoura	76	Feijão encarnado e espinafres		**Creme de abóbora**[12]	91	**Couve lombarda e feijão encarnado**[12]	72	**Couve coração**[12]	86
	Prato	**Arroz** com **soja** granulada e cenoura estufada[1,6]	285	Salada de batata, cenoura, ervilhas, cebola e salsa	233	Estufado de couve lombarda, cenoura, feijão e massa cotovelinhos	458	Empadão de arroz com lentilhas	316	**Massinha** com curgete, cenoura, ervilhas, grão e coentros[1]	304
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e milho	87	Salada de alface e tomate	57			Feijão verde salteado	58		
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	46	Fruta da época	44
		15/02/2021	Kcal Ji/Eb1	**16/02/2021**	Kcal Ji/Eb1	**17/02/2021**	Kcal Ji/Eb1	**18/02/2021**	Kcal Ji/Eb1	**19/02/2021**	Kcal Ji/Eb1
2ª	**Sopa**	**Creme de alho francês e abóbora**[12]	77	Carnaval	79	**Creme de curgete e feijão branco**[12]	81	**Alface**[12]	64	**Feijão verde**	82
	Prato	**Salada de feijão frade com batat, e cenoura**	375		496	Ratatui guisado com ervilhas, batata e **cogumelos**[12]	467	Arroz de feijão encarnado, milho e **cogumelos**[12]	428	**Massa Cotovelinhos** com cenoura, feijão catarino e **cogumelos**, alho francês[1,12]	392
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72		87			Couves e cenoura cozida	69	Salada de alface e tomate	57
	Sobremesa	Fruta da época	44		44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44
		22/02/2021	Kcal Ji/Eb1	**23/02/2021**	Kcal Ji/Eb1	**24/02/2021**	Kcal Ji/Eb1	**25/02/2021**	Kcal Ji/Eb1	**26/02/2021**	Kcal Ji/Eb1
3ª	**Sopa**	**Creme de cenoura e abóbora**[12]	70	**Espinafres**[12]	60	**Legumes (brócolos, c.flôr, cenoura)**[12]	97	**Camponesa (feijão, lombardo e batata)**[12]	87	Creme de cenoura	76
	Prato	Bolonhesa de soja com cenoura ralada	394	Salada de grão com batata e cenoura	303	Massa espiral, f.verde, milho e favas com cebola e salsa	283	Empadão de arroz e **soja**[6]	355	**Massa Macarronete**[1] com coentros, cenoura, grão e couves	342
	Guarnição/Acompanhamento			Salada de alface e cenoura	59	Salada de tomate e alface	57	Salada de tomate e pepino	56	Salada de alface e cenoura ralada	59
	Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44

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**.

*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos