Câmara Municipal de Peniche

EMENTA CONFEÇÃO LOCAL - Mês de Março de 2021

ANO LETIVO 2020-2021

MUNICÍPIO DE PENICHE

UNISELF, SA

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	01/03/2021	Kcal Ji/Eb1	**02/03/2021**	Kcal Ji/Eb1	**03/03/2021**	Kcal Ji/Eb1	**04/03/2021**	Kcal Ji/Eb1	**05/03/2021**	Kcal Ji/Eb1
Sopa	**Creme de ervilhas**[12]	73	**Brócolos**[12]	79	**Creme de alho francês e grão**[12]	107	**Curgete e cenoura**[12]	74	**Feijão branco com grelos**	108
Prato	**Filetes de cavala**[4] em cebolada com arroz de milho	385	**Massa espiral gratinada de frango, cogumelos, alho francês**	487	**Lombinhos de pescada**[4] estufados com batata, ervilha, cenoura e milho	463	Perú assado com arroz de milho e cenoura	367	**Rolo de carne (vaca e porco)**[1,6,12] no forno	211
4ª **Guarnição/Acompanhamento**	Salade de cenoura, pepino e tomate	58	Salada de alface, tomate e beterraba	72			Salada de tomate, beterraba e pepino	56	**Esparguete**[1], salada de alface, pepino e cenoura	166
Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Pudim Baunilha/ fruta da epoca	110	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44
Lanche	**Pão de mistura** com doce ou marmelada, **iogurte aromas**[1,3,7]	278/289	**Pão de mistura com manteiga**[1,7] e leite simples DI[1,7]	291	**Bolacha Maria D.I, iogurte aromas**[1,3,7] e uma peça de fruta	243	**Pão de mistura com queijo**[1,7] e leite simples DI[1,7]	266	**Bolacha Maria D.I, iogurte aromas**[1,3,7] e uma peça fruta	266
	08/03/2021	Kcal Ji/Eb1	**09/03/2021**	Kcal Ji/Eb1	**10/03/2021**	Kcal Ji/Eb1	**11/03/2021**	Kcal Ji/Eb1	**12/03/2021**	Kcal Ji/Eb1
Sopa	Creme de cenoura	76	Feijão encarnado com grelos	114	Creme de couve flor e abóbora	86	Feijão verde	65	Grão com espianfres	113
Prato	Empadão de carne vaca com arroz		**Palmeta**[4] no forno	138	**Massa macarronete**[1] de carne porco estufada com cenoura, grão de bico, cenoura, couve penca e coração	359	**Granadeiro gratinado**[1,4,7] com ervas de provence	180	Frango estufado com cenoura e **massa espiral**[1]	396
5ª **Guarnição/Acompanhamento**	Salada de alface, c.roxa e cenoura ralada		Batata cozida, feijão verde, cenoura e courguete	207			Arroz branco e salada de alface, beterraba e tomate	246	Salada de alface, pepino e couve roxa	72
Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina / fruta época	110	Fruta da Época	44
Lanche	**Pão de mistura** com doce ou marmelada, **iogurte aromas**[1,3,7]	278/289	**Pão de mistura com manteiga**[1,7], **leite simples DI**[1,7]	291	**Bolacha Maria D.I, iogurte aromas**[1,3,7] e uma peça de fruta	266	**Pão de mistura com queijo**[1,7] e **leite simples DI**[1,7]	266	**Bolacha Maria D.I, iogurte aromas**[1,3,7] e uma peça fruta	266
	15/03/2021	Kcal Ji/Eb1	**16/03/2021**	Kcal Ji/Eb1	**17/03/2021**	Kcal Ji/Eb1	**18/03/2021**	Kcal Ji/Eb1	**19/03/2021**	Kcal Ji/Eb1
Sopa	Creme legumes (c.branca, espinafres e curgete)	138	Couve coração e cenoura	80	Couve lombardo e feijão branco	107	Alho francês	81	Feijão frade com cenoura	114
Prato	**Barrinhas de pescada**[1,4] no forno	135	Carne de porco estufada /assada	218	**Paloco à Gomes de Sá**[3,4] (com batata, **ovo**[3] cozido e salsa)	258	Carne de perú salteada com **cogumelos**[12], tomilho e limão	149	Arroz de **peixe**[4] (Red-FIsh) com coentros	279
6ª **Guarnição/Acompanhamento**	Arroz de Feijão, salada de alface, tomate e couve roxa	202	**Massa esparguete,** lombardo, cenoura e courguete	168	Salada de alface, beterraba e cenoura	59	**Massa espiral**[1] de cenoura com salada de pepino e milho	87	Salada de alface, couve roxa e cenoura	59
Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	**Arroz doce / fruta epoca**	114
Lanche	**Pão de mistura** com doce ou marmelada, **iogurte aromas**[1,3,7]	278/289	**Pão de mistura com manteiga**[1,7] e leite simples DI[1,7]	291	**Bolacha Maria D.I, iogurte aromas**[1,3,7] e uma peça de fruta	266	**Pão de mistura com queijo**[1,7] e leite simples DI[1,7]	266	**Bolacha Maria D.I, iogurte aromas**[1,3,7] e uma peça fruta	266
	22/03/2021	Kcal Ji/Eb1	**23/03/2021**	Kcal Ji/Eb1	**24/03/2021**	Kcal Ji/Eb1	**25/03/2021**	Kcal Ji/Eb1	**26/03/2021**	Kcal Ji/Eb1
Sopa	Creme de alho francês e ervilhas	89	Lentilhas com cenoura	115	Creme de courggete e cenoura ralada	82	Espinafres com feijão encarnado	113	Couve-flôr	82
Prato	**Hamburguer de aves**[1,6,12] no forno	166	Salada de batata com cenoura, ervilhas,feijão verde, Pescada[4] e salsa	299	Feijoada (carne porco e frango) com lombardo, couve penca ,cenoura e feijão vermelho	287	[4 Palma] estufada com tomilho	134	**Massa macarronete**[1] de frango	417
7ª **Guarnição/Acompanhamento**	**Massa espiral**[1] cozida, salada de cenoura, beterraba e milho	193	Salada de alface	51	Arroz branco	189	Batata cozida e feijão verde, cenoura e milho salteado	192	Salada de alface, tomate e cenoura	59
Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Gelatina Laranja/Fruta da Época	110	Fruta da Época	44
Lanche	**Pão de mistura** com doce ou marmelada, **iogurte aromas**[1,3,7]	278/289	**Pão de mistura com manteiga**[1,7] e leite simples DI[1,7]	291	**Bolacha Maria D.I, iogurte aromas**[1,3,7] e uma peça de fruta	266	**Pão de mistura com queijo**[1,7] e leite simples DI[1,7]	266	**Bolacha Maria D.I, iogurte aromas**[1,3,7] e uma peça fruta	266
	29/03/2021	Kcal Ji/Eb1	**30/03/2021**	Kcal Ji/Eb1	**31/03/2021**	Kcal Ji/Eb1	**01/04/2021**	Kcal Ji/Eb1	**02/04/2021**	Kcal Ji/Eb1
Sopa	Creme de curgete	82	Brócolos	80	Couve coração e grão de bico	113	Nabiças	82		
Prato	**Bolonhesa de atum**[1,4] com cenoura	365	**Chili de carne de vaca**[1,6,12] com feijão encarnado	356	**Bacalhau escamudo**[4] no forno com alecrim e batata	272	Cozido de carnes (frango e porco) à portuguesa com couve penca, coração e cenoura cozidas	191		
8ª **Guarnição/Acompanhamento**	**Massa esparguete**[1], salada de tomate, alface e pepino	162	Arroz branco, salada cenoura e milho	276	Salada de tomate, couve roxa e alface	57	Arroz branco	189	Feriado	
Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44		
Lanche	**Pão de mistura** com doce ou marmelada, **iogurte aromas**[1,3,7]	278/289	**Pão de mistura com manteiga**[1,7] e leite simples DI[1,7]	291	**Bolacha Maria D.I, iogurte aromas**[1,3,7] e uma peça de fruta	266	**Pão de mistura com queijo**[1,7] e leite simples DI[1,7]	266		

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

*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos