Câmara Municipal de Peniche

EMENTA VEGETARIANA DE CONFEÇÃO LOCAL - Mês de Março de 2021

ANO LETIVO 2020-2021

	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
4ª 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	**Arroz** com feijão catarino, curgete e cenoura[1]	375	Chili de legumes com feijão e massa espiral	496	Salada de batata com grão e cenoura	467	Arroz de feijão encarnado, milho e **cogumelos**[12]	428	**Massa esparguete** com cenoura, feijão catarino e **cogumelos**, alho francês[1,12]	392
Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72	Salada de cenoura e milho	87			Couves e cenoura cozida	69	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
	08/03/2021	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
5ª 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	Feijão encarnado estufado com legumes (alho francês, curgete e abóbora) e **arroz**	394	Feijão estufado com batata e cenoura aos cubos	303	Massa macarronete estufada com grão.cenoura e couve	283	Empadão de arroz e **soja**[6]	355	**Massa espiral**[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
	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
6ª 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	**Hamburguer de espinafres com arroz e salada**	375	Ratatui de legumes com feijão e massa esparguete	496	estufado de couve com feijão ranco e cenoura aos cubos	467	Massa espiral de feijão encarnado, milho e **cogumelos**[12]	428	**Arroz** com cenoura, feijão catarino e **cogumelos**, alho francês[1,12]	392
Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba e tomate	72	Salada de cenoura e milho	87			Couves e cenoura cozida	69	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
	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
7ª 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	**Bolonhesa de soja com espiral**[1,6]	285	Salada de batata, lentilhas cebola, couve coração e cenoura	323	Estufado de feijão com couve e cenoura e arroz	296	Favas estufadas com batata, cenoura e feijão verde	274	Massa macarronete salteada com cogumelos, cenoura, feijão verde e ervilhas	274
Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface e cenoura	59				69				
Sobremesa	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	44	Fruta da época	46	Fruta da época	44
	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
8ª Sopa	Creme de curgete	82	Brócolos	80	Couve coração e grão de bico	113	Nabiças	82		
Prato	Massa esparguete com milho com lombardo e alho francês	216	**Arroz** de cenoura, feijão vermelho e **cogumelos**[12], alho francês e brócolos	392	Lentilhas estufadas com tomate, milho, batata e feijão verde	340	Grão de bico em tomatada, **arroz**, curgete e alho francês	361	Feriado	
Guarnição/Acompanhamento	Salada de cenoura e milho	87	Salada de tomate e alface	57			Salada de tomate e pepino	56		
Sobremesa	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