Câmara Municipal de Peniche

MUNICÍPIO DE PENICHE

EMENTA VEGETARIANA DE CONFECÇÃO LOCAL - Mês de Maio de 2021

ANO LETIVO 2020-2021

UNISELF, SA

	Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
	03/05/2021	Kcal JI/Eb1	**04/05/2021**	Kcal JI/Eb1	**05/05/2021**	Kcal JI/Eb1	**06/05/2021**	Kcal JI/Eb1	**07/05/2021**	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	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
	10/05/2021	Kcal JI/Eb1	**11/05/2021**	Kcal JI/Eb1	**12/05/2021**	Kcal JI/Eb1	**13/05/2021**	Kcal JI/Eb1	**14/05/2021**	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	**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
	17/05/2021	Kcal JI/Eb1	**18/05/2021**	Kcal JI/Eb1	**19/05/2021**	Kcal JI/Eb1	**20/05/2021**	Kcal JI/Eb1	**21/05/2021**	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	**Bolonhesa de soja com espiral**[1,8]	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
	24/05/2021	Kcal JI/Eb1	**25/05/2021**	Kcal JI/Eb1	**26/05/2021**	Kcal JI/Eb1	**27/05/2021**	Kcal JI/Eb1	**28/05/2021**	Kcal JI/Eb1
Sopa	Creme de curgete	82	Brócolos	80	Couve coração e grão de bico	113	Nabiças	82	Creme de cenoura	76
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	Ervilhas estufadas com cenoura e massa cotovelinhos	
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	**Pudim Baunilha / fruta da epoca**	
	31/05/2021	Kcal JI/Eb1	**01/06/2021**	Kcal JI/Eb1	**02/06/2021**	Kcal JI/Eb1	**03/06/2021**	Kcal JI/Eb1	**04/06/2021**	Kcal JI/Eb1
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

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