Câmara Municipal de Peniche

EMENTA CONFEÇÃO LOCAL - Mês Junho de 2021

ANO LETIVO 2020-2021

UNISELF, SA

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		07/06/2021	Kcal Ji/Eb1	**08/06/2021**	Kcal Ji/Eb1	**09/06/2021**	Kcal Ji/Eb1	**10/06/2021**	Kcal Ji/Eb1	**11/06/2021**	Kcal Ji/Eb1
2ª	**Sopa**	**Creme de alho francês e abóbora**[12]	77	**Brócolos**[12]	79	**Creme de curgete e feijão branco**[12]	81	**Alface**[12]	64	**Feijão verde**	72
	Prato	Salada de feijão frade com batata **atum**[4] e **ovo ralado**	519	**Rolo de carne (vaca e porco)**[1,6,12] no forno	211	**Granadeiro**[4] no forno, batata	329	Salteado de perú com e tomilho	149	**Massa (cotovelinhos) de peixe (Tintureira)** com salsa	
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de beterraba, cenoura e tomate	72	**Esparguete**[1], salada de alface, pepino e cenoura	166	Salada de tomate, milho e couve roxa	56	Arroz de cenoura, salada de alface, cenoura e couve roxa	202	Alho françês, pimentos e tomate	63
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Pudim Caramelo / fruta da epoca	
	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 peca 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 peca fruta	266
		14/06/2021	Kcal Ji/Eb1	**15/06/2021**	Kcal Ji/Eb1	**16/06/2021**	Kcal Ji/Eb1	**17/06/2021**	Kcal Ji/Eb1	**18/06/2021**	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 carne de vaca com esparguete**[1,6,12]	298	**Paloco**[4], batata e grão cozido	368	Perna de frango no forno com alecrim	272	**Filetes de escamudo** no forno com oregãos		**Carne de porco aos cubos com cenoura, ervilhas e milho**	255
	Guarnição/Acompanhamento	Salada de alface, cenoura e pepino	56	Couve lombarda, courguete e cenoura salteada	69	**Massa espiral**[1], cenoura, beterraba e c.roxa	175	Arroz de tomate, alface, cenoura e pepino	190	Massa macarronete, salada de alface, beterraba e tomate	57
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	**Arroz doce / fruta da epoca**	114	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
		21/06/2021	Kcal Ji/Eb1	**22/06/2021**	Kcal Ji/Eb1	**23/06/2021**	Kcal Ji/Eb1	**24/06/2021**	Kcal Ji/Eb1	**25/06/2021**	Kcal Ji/Eb1
4ª	**Sopa**	**Creme de ervilhas**[12]	73	**Couve lombardo**[12]	81	**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 macarronete	367	**Hamburguer de aves no forno**	211
	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		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
		28/06/2021	Kcal Ji/Eb1	**29/06/2021**	Kcal Ji/Eb1	**30/06/2021**	Kcal Ji/Eb1	**01/07/2021**	Kcal Ji/Eb1	**02/07/2021**	Kcal Ji/Eb1
5ª	**Sopa**	Creme de cenoura	76	Feijão encarnado e espinafres	114	Creme de couve flor e abóbora	86	Feijão verde	65	Alface	71
	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
	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

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