



# Câmara Municipal de Oeiras

EMENTA CONFEÇÃO LOCAL  
ANO LETIVO 2018/2019



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
Sopa					Nabiça 109
Prato					Jardineira de frango (batata, cenoura, ervilha e feijão verde) 340/398
Guarnição/Acompanhamento					Fruta da época 60
Sobremesa					
	04/03/2019	05/03/2019	06/03/2019	07/03/2019	08/03/2019
	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
Sopa	Creme de Vegetais 117		Caldo verde 78	Alho Francês 97	Creme de ervilhas 187
Prato	Rolo de carne com molho cenoura <sup>1,6,12</sup> 163/200		Perninha de peru estufada 166/137	Lombinhos de pescada no forno com molho de manteiga e limão <sup>4</sup> 109/126	Chili (carne de vaca, cenoura arroz e feijão) <sup>1,6,12</sup> 302/348
Guarnição/Acompanhamento	Massa esparguete e salada de alface e couve roxa <sup>1</sup> 413/520		Arroz de ervilhas, alface e milho 373/479	Batata cozida e brócolos 244/261	
Sobremesa	Fruta da época 60		Fruta da época 60	logurte de aromas <sup>7</sup> 89	Fruta da época 60
	11/03/2019	12/03/2019	13/03/2019	14/03/2019	15/03/2019
	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
Sopa	Agrião 90	Lombardo 85	Alho francês 97	Espinafres 87	Creme de cenoura com massinhas <sup>1</sup> 166
Prato	Frango de tomata 160/200	Salada de cavala, ovo cozido, batata, cenoura aos cubos e feijão frade <sup>3,4</sup> 689/744	Empadão de carne (vaca) com arroz de lentilhas <sup>1,6,12</sup> 624/777	Bacalhau gratinado (bacalhau fresco, batata palha, molho bechamel) <sup>1,4,7</sup> 647/735	Rancho de Frango (grão, massa macaronete, cenoura e couve lombardo) 608/755
Guarnição/Acompanhamento	Massa espiral, salada de tomate e oregãos <sup>1</sup> 399/503			Cenoura ralada e beterraba 56	
Sobremesa	Fruta da época 60	Gelatina 110	Fruta da época 60	Gelado <sup>7</sup> 204	Fruta da época 60
	18/03/2019	19/03/2019	20/03/2019	21/03/2019	22/03/2019
	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
Sopa	Creme de brócolos 84	Canja com massinhas <sup>1</sup> 150/189	Grão com nabiça 192	Creme de legumes 110	Caldo verde 100
Prato	Almondegas Mistas (vaca e porco) <sup>1,6,12</sup> 163/204	Granadeiro no forno com molho de cebolada <sup>4</sup> 96/110	Carne de paco estufada com ervilhas, cenoura aos cubos 211/259	Bolonhesa de Atum (massa esparguete) <sup>1,4</sup> 569/719	Frango assado 120/161
Guarnição/Acompanhamento	Esparguete, salada de alface e tomate <sup>1</sup> 413/520	Batata cozida, cenoura e feijão verde 249/266	Arroz de lombardo 392/498	Salada de tomate e cenoura ralada 56	Arroz de manteiga, alface e milho 458/564
Sobremesa	Fruta da época 60	logurte de aromas <sup>7</sup> 89	Fruta da época 60	Gelatina 110	Fruta da época 60
	25/03/2019	26/03/2019	27/03/2019	28/03/2019	29/03/2019
	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB	Kcal JI/EB
Sopa	Alho francês 97	Espinafres 87	Lombardo 85	Feijão verde 89	Courgete com cubinhos de cenoura 87
Prato	Perna de peru estufada com ervilhas e cenoura 158/188	Saladinha de peixe com coentros (abrótea, batata, cenoura aos cubos, feijão verde e ervilhas) <sup>4</sup> 369/401	Massada de frango (frango, massa macaronete e cenoura aos cubos) <sup>1</sup> 523/634	Douradinhos no forno <sup>1,2,4,14</sup> 202	Esparguete à bolonhesa (vaca) <sup>1,6,12</sup> 534/687
Guarnição/Acompanhamento	Arroz branco e salada de tomate com oregãos 437/542		Salada de alface 49	Arroz de tomate, cenoura ralada e beterraba 447/553	Salada de alface e couve roxa 55
Sobremesa	Fruta da época 60	Gelado <sup>7</sup> 204	Fruta da época 60	Mousse de chocolate <sup>7</sup> 282	Fruta da época 60

**Nota:**

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.