Câmara Municipal da Amadora

EMENTA CONFEÇÃO LOCAL - Mês de Janeiro de 2020

ANO LETIVO 2019-2020

UNISELF, SA

	Segunda-Feira	Kcal Ji/Eb1	Terça-Feira	Kcal Ji/Eb1	Quarta-Feira	Kcal Ji/Eb1	Quinta-Feira	Kcal Ji/Eb1	Sexta-Feira	Kcal Ji/Eb1
					01-01-2020		**02-01-2020**		**03-01-2020**	
	Sopa					86	Feijão verde	65	Alface	71
	Prato					359	**Granadeiro gratinado**[1,4,7] com ervas de provence	180	Frango estufado com cenoura e **esparguete**[1]	396
1ª	Guarnição/Acompanhamento						Arroz branco e salada de alface e tomate	246	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa					44	**Gelatina**[12]	110	Fruta da Época	44
	Lanche					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
		06-01-2020		**07-01-2020**		**08-01-2020**		**09-01-2020**		**10-01-2020**
	Sopa	Creme legumes (c.branca, espinafres e curgete)	138	Couve coração e cenoura	80	Couve lombardo e feijão branco	107	Creme de alho francês	81	Brócolos	80
	Prato	**Barrinhas de pescada**[1,4] no forno	135	Carne de porco estufada com cenoura e ervilhas, couve coração	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] (pescada) com coentros	279
2ª	Guarnição/Acompanhamento	**Massa espiral**[1] de cenoura com salada de pepino e milho	87	Arroz branco	189	Salada de alface e cenoura	59	**Massa esparguete**[1] e brócolos	168	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	**Gelado**[7]	148
	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
		13-01-2020		**14-01-2020**		**15-01-2020**		**16-01-2020**		**17-01-2020**	
	Sopa	Creme de alho francês e ervilhas	89	Caldo verde	78	Creme de courggete	82	Espinafres	67	Couve-flôr	82
	Prato	**Hamburguer de aves**[1,6,12] no forno	166	Salada de batata com cenoura, ervilhas, **ovo**[3], **paloco**[4] e salsa	299	Feijoada (carne porco e frango) com lombardo, cenoura e feijão vermelho	287	**Abrótea**[4] estufada com alecrim e tomilho	134	**Massa macarronete**[1] de frango	417
3ª	Guarnição/Acompanhamento	**Massa espiral**[1] cozida, salada de cenoura ralada e milho	193	Salada de alface	51	Arroz branco	189	Batata cozida e feijão verde salteado	192	Salada de alface e cenoura	59
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	**Gelatina**[12]	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
		20-01-2020		**21-01-2020**		**22-01-2020**		**23-01-2020**		**24-01-2020**	
	Sopa	Creme de curgete	82	Brócolos	80	Couve coração e grão de bico	113	Nabiças	82	Creme de cenoura	76
	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 e cenoura cozidas	191	**Granadeiro**[4] estufado com coentros e **macarronete**[1]	255
4ª	Guarnição/Acompanhamento	**Massa esparguete**[1], salada de tomate e pepino	162	Arroz branco, salada cenoura e milho	276	Salada de tomate e alface	57	Arroz branco	189	Salada de alface e tomate	57
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	Fruta da Época	44	**Gelatina**[12]	110
	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
		27-01-2020		**28-01-2020**		**29-01-2020**		**30-01-2020**		**31-01-2020**	
	Sopa	**Creme de abóbora**[12]	60	**Espinafres**[12]	60	**Creme de legumes (cenoura, curgete, alho francês)**[12]	91	**Couve coração**[12]	72	**Couve lombarda e feijão branco**[12]	86
	Prato	**Almôndegas estufadas**[1,6,12]	240	**Lombinhos de pescada**[4] no forno	213	**Tortilha de legumes** (batata, **ovo**, feijão verde, milho, cenoura, pimento e salsa) [3]	271	Arroz de **cavala**[4], curgete, tomate, cebola e pimento	376	**Rancho de frango (grão, couve, macarronete)**[1]	472
5ª	Guarnição/Acompanhamento	**Massa espiral**[1] cozida, salada de cenoura e milho	193	Arroz de açafrão, salada de alface e cenoura	248	Salada de tomate e alface	57				
	Sobremesa	Fruta da Época	44	Gelatina	110	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	**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