



## CAMARA MUNICIPAL DA LOURINHÃ



### Ementa I

Semana de 29 outubro a 02 de novembro 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 <sup>a</sup>	Sopa	Nabo e hortaliga		106
	Prato	<b>Hambúrguer de vaca</b> no forno com <b>massa espiral</b> e couve bruxelas	Glúten, Soja, Sulfitos	470
	Vegetariano	<b>Hambúrguer de couve flor</b> com <b>massa espiral</b>	Glúten, leite, ovo, sésamo	534
	Sobremesa	<b>Iogurte de aromas</b> /Fruta da época	Leite	89/54
3 <sup>a</sup>	Sopa	Abóbora		85
	Prato	<b>Filetes de pescada</b> com molho de coentros e batatinha corada e salada tomate e pepino	Peixe	562
	Vegetariano	Tomate recheados com ervilhas e legumes com batata corada		397
	Sobremesa	<b>Iogurte de aromas</b> /Fruta da época	Leite	89/54
4 <sup>a</sup>	Sopa	Legumes		103
	Prato	Arroz de carnes à Transmontana (vacca, porco, feijão, couve-lombardo, cenoura)		494
	Vegetariano	Arroz de <b>cogumelos</b> com couve lombardo e feijão	Sulfitos	326
	Sobremesa	<b>Iogurte de aromas</b> /Fruta da época	Leite	89/54
5 <sup>a</sup>	Sopa			
	Prato	<b>Feriado</b>		
	Vegetariano			
	Sobremesa			
6 <sup>a</sup>	Sopa	Feijão com hortaliga		204
	Prato	Perna de peru assada com alecrim e laranja, <b>massa laços</b> e salada de alface	Glúten	555
	Vegetariano	<b>Esparguete de cogumelos</b> e favas com mistura de legumes	Glúten, Sulfitos	432
	Sobremesa	<b>Iogurte de aromas</b> /Fruta da época	Leite	89/54

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**



## CÂMARA MUNICIPAL DA LOURINHÃ



### Semana II

Semana de 05 a 09 de novembro 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de cenoura		88
	Prato	<b>Douradinhos</b> no forno com arroz de ervilhas e salada de alface e pepino	Glúten, Peixe	528
	Vegetariano	Estufado de <b>soja</b> com legumes e arroz de ervilhas	Soja	504
	Sobremesa	<b>Iogurte de aromas</b> /Fruta da época	Leite	89/54
3 <sup>a</sup>	Sopa	<b>Canja com massinhas</b>	Glúten	161
	Prato	Frango estufado com <b>esparguete</b> e feijão verde	Glúten	647
	Vegetariano	<b>Bolonhesa de lentilhas</b>	Glúten	329
	Sobremesa	<b>Iogurte de aromas</b> /Fruta da época	Leite	89/54
4 <sup>a</sup>	Sopa	Juliana		93
	Prato	<b>Abrótea</b> cozida com batata cozida, couve-flor e cenoura cozidas	Peixe	407
	Vegetariano	Salada de 3 feijões com batata		343
	Sobremesa	<b>Iogurte de aromas</b> /Fruta da época	Leite	89/54
5 <sup>a</sup>	Sopa	Grão com espinafres		223
	Prato	Tirinhas de porco salteadas com vegetais (cenoura e lombardo) e arroz de açafrão		586
	Vegetariano	Arroz com grão, <b>cogumelos</b> e courgete	Sulfitos	397
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Leite Creme</b>	Leite, ovo	54/323
6 <sup>a</sup>	Sopa	Caldo verde		86
	Prato	<b>Massinha de peixe (pescada, tintureira)</b> e macedonia de legumes (cenoura e ervilha)	Glúten, Peixe	523
	Vegetariano	<b>Massinha</b> de favas com <b>cogumelos</b>	Glúten, Sulfitos	374
	Sobremesa	<b>Iogurte de aromas</b> /Fruta da época	Leite	89/54

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



## CÂMARA MUNICIPAL DA LOURINHÃ



Semana III

Semana de 12 a 16 novembro 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de ervilhas		115
	Prato	<b>Almôndegas mistas (vaca e porco)</b> em molho de tomate com <b>massa espiral</b> e salada de alface	Glúten, Sulfitos, Soja	548
	Vegetariano	<b>Soja</b> estufada com <b>esparguete</b>	Glúten, Soja	461
	Sobremesa	<b>Iogurte de aromas</b> /Fruta da época	Leite	89/54
3 <sup>a</sup>	Sopa	Couve-lombarda		93
	Prato	<b>Pescada cozida</b> com batata cozida, brócolos e cenoura	Peixe	431
	Vegetariano	<b>Crepes de legumes</b> com batata salteada	Glúten, Soja, Sésamo	416
	Sobremesa	<b>Iogurte de aromas</b> /Fruta da época	Leite	89/54
4 <sup>a</sup>	Sopa	Abóbora com coentros		85
	Prato	<b>Chilli (carne vaca e feijão)</b> com arroz branco salada de alface e beterraba	Glúten, Sulfitos, Soja	657
	Vegetariano	Chilli de vegetais com arroz branco		357
	Sobremesa	<b>Iogurte de aromas</b> /Fruta da época	Leite	89/54
5 <sup>a</sup>	Sopa	Couve coração		93
	Prato	<b>Tintureira estufada</b> com salada russa e salada de tomate	Peixe	451
	Vegetariano	<b>Soja</b> em molho de tomate com salada russa	Soja	457
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Gelatina de laranja</b>	Sulfitos	54/184
6 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de grão com couve coração		222
	Prato	Feijoadinha (carne de porco, feijão, cenoura e lombardo) com arroz e cenoura cozida		509
	Vegetariano	Feijoadinha de <b>cogumelos</b> e legumes com arroz branco	Sulfitos	377
	Sobremesa	<b>Iogurte de aromas</b> /Fruta da época	Leite	89/54

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**



## CÂMARA MUNICIPAL DA LOURINHÃ



### Semana IV

Semana de 19 a 23 novembro 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 <sup>a</sup>	Sopa	Primavera		111
	Prato	Arroz de <b>atum</b> com coentros e salada de cenoura ralada e tomate	Peixe	452
	Vegetariano	Arroz de favas com <b>cogumelos</b> e cenoura	Sulfitos	309
	Sobremesa	<b>Iogurte de aromas</b> /Fruta da época	Leite	89/54
3 <sup>a</sup>	Sopa	Espinafres		93
	Prato	Febras estufadas com <b>esparguete</b> e feijão verde	Glúten	595
	Vegetariano	<b>Esparguete</b> de <b>cogumelos</b> e feijão com mistura de legumes	Glúten, Sulfitos	495
	Sobremesa	<b>Iogurte de aromas</b> /Fruta da época	Leite	89/54
4 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de brócolos		99
	Prato	<b>Meia desfeita de bacalhau (batata, grão e ovo)</b> com couve-flor e cenoura	Ovo, Peixe	677
	Vegetariano	Salteado de legumes e grão com batata cozida		481
	Sobremesa	<b>Iogurte de aromas</b> /Fruta da época	Leite	89/54
5 <sup>a</sup>	Sopa	Feijão catarino com agrião		209
	Prato	<b>Panadinhos de frango</b> com arroz de cenoura e salada de alface e pepino	Glúten, Aipo, ovo	598
	Vegetariano	Caril de lentilhas e legumes com arroz de cenoura		418
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Pudim Flan</b>	Sulfitos, leite	54/224
6 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de alface		89
	Prato	<b>Filetes de pescada</b> estufados com <b>puré de batata</b> e cenoura cozida	Peixe, Leite	484
	Vegetariano	<b>Soja</b> de cebolada com puré de batata	Soja	403
	Sobremesa	<b>Iogurte de aromas</b> /Fruta da época	Leite	89/54

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**



## CÂMARA MUNICIPAL DA LOURINHÃ



### Semana V

Semana de 26 a 30 novembro 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 <sup>a</sup>	Sopa	Alho francês		98
	Prato	<b>Esparguete à bolonhesa (carne vaca)</b> e salada de alface e pepino	Glúten, Soja, Sulfitos	557
	Vegetariano	<b>Bolonhesa de soja</b>	Glúten, Soja	420
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Iogurte aromas</b>	Leite	54/89
3 <sup>a</sup>	Sopa	Feijão verde		98
	Prato	<b>Bacalhau gratinado</b> (cenoura, <b>puré de batata e molho branco</b> ) e salada de tomate	Glúten, Leite, Peixe, sulfitos	367
	Vegetariano	Empadão de lentilhas		360
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Iogurte aromas</b>	Leite	54/89
4 <sup>a</sup>	Sopa	Couve-flor e nabo		100
	Prato	Ranchinho de frango (grão, <b>macarrão</b> , cenoura e lombardo)	Glúten	512
	Vegetariano	<b>Ranchinho vegetariano</b>	Glúten	640
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Iogurte aromas</b>	Leite	54/89
5 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de cenoura com couve ripada		98
	Prato	<b>Pescada</b> cozida com batata cozida e couve bruxelas e cenoura	Peixe	442
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata e legumes		448
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Leite creme</b>	Leite	54/323
6 <sup>a</sup>	Sopa	Grão com nabiças		228
	Prato	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura e salada de alface		516
	Vegetariano	Salteado de grão com <b>cogumelos</b> e arroz de cenoura	Sulfitos	496
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Iogurte aromas</b>	Leite	54/89

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**



## CÂMARA MUNICIPAL DA LOURINHÃ



### Semana VI

Semana de 03 a 07 dezembro 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 <sup>a</sup>	Sopa	Brócolos		99
	Prato	<b>Abrótea</b> estufada com salada russa e feijão verde	Peixe	368
	Vegetariano	Feijoada de <b>soja</b>	Soja	333
	Sobremesa	<b>Fruta da época/Iogurte aromas</b>	Leite	54/89
3 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de legumes		107
	Prato	Arroz de aves no forno e salada de tomate		488
	Vegetariano	Arroz de ervilhas com <b>cogumelos</b> e couve lombardo	Sulfitos	284
	Sobremesa	<b>Fruta da época/Iogurte aromas</b>	Leite	54/89
4 <sup>a</sup>	Sopa	Caldo verde		80
	Prato	<b>Lombo de fogoneiro</b> c/ervas aromáticas e batatinhas coradas e couve flor e cenoura	Peixe	481
	Vegetariano	Legumes salteados com feijão frade e batata assada		390
	Sobremesa	<b>Fruta da época/Iogurte aromas</b>	Leite	54/89
5 <sup>a</sup>	Sopa	Feijão com couve-lombardo		204
	Prato	Carne de porco assada fatiada com <b>macarrão</b> e salada de alface e beterraba	Glúten	594
	Vegetariano	Grão estufado com batata, couve lombarda		384
	Sobremesa	<b>Fruta da época/Gelatina de morango</b>	Sulfitos	54/184
6 <sup>a</sup>	Sopa	Agrião		94
	Prato	Empadão de <b>atum</b> com cama de espinafres e cenoura ( <b>puré de batata</b> )	Leite, Peixe, sulfitos	411
	Vegetariano	Empadão de <b>soja</b> com legumes	Soja	371
	Sobremesa	<b>Fruta da época/Iogurte aromas</b>	Leite	54/89

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**



## CÂMARA MUNICIPAL DA LOURINHÃ



### Semana VII

Semana de 10 a 14 dezembro 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2ª	Sopa	Creme de cenoura		88
	Prato	<b>Hambúrguer de vaca</b> com arroz branco e salada de alface e pepino	Glúten, Soja, Sulfitos	493
	Vegetariano	<b>Hambúrguer de espinafres</b> e arroz branco	Glúten, Leite, Ovo, sesamo	561
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Iogurte aromas</b>	Leite	54/89
3ª	Sopa	Juliana		93
	Prato	Caldeirada de <b>tintureira</b>	Peixe	284
	Vegetariano	Favas com pimentos, coentros e batata		271
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Iogurte aromas</b>	Leite	54/89
4ª	Sopa	Courguete e cenoura ralada		93
	Prato	<b>Macarrão</b> com frango e brócolos <b>gratinados</b>	Glúten, Leite	634
	Vegetariano	<b>Macarrão</b> de legumes gratinados (cenoura, brócolos e <b>soja</b> )	Glúten, Soja	476
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Iogurte aromas</b>	Leite	54/89
5ª	Sopa	Nabiças		101
	Prato	<b>Pescada</b> no forno à portuguesa com batata assada brócolos e couve flor	Peixe	421
	Vegetariano	Assado de batata com feijão e legumes		390
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Arroz doce</b>	Leite, ovo	54/141
6ª	Sopa	Brócolos		99
	Prato	Feijoadinha (carne de porco, feijão, cenoura e lombardo) com arroz e cenoura cozida		456
	Vegetariano	Feijoadinha de <b>cogumelos</b> e legumes c/ arroz branco	Sulfitos	377
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Iogurte aromas</b>		54/89

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**



## CÂMARA MUNICIPAL DA LOURINHÃ



### Semana VIII

Semana de 17 a 21 dezembro 2018

		EMENTA	ALERGÉNIOS	Kcal
2 <sup>a</sup>	Sopa	Feijão verde e cenoura		98
	Prato	<b>Bacalhau com natas</b> e salada de alface e cenoura	Leite, Peixe, Glúten	537
	Vegetariano	Chilli vegetariano com arroz branco		376
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Iogurte aromas</b>	Leite	54/89
3 <sup>a</sup>	Sopa	Abóbora		85
	Prato	Jardineira de vitela (batata, cenoura, feijão verde)		377
	Vegetariano	Jardineira de legumes e ervilhas		303
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Iogurte aromas</b>	Leite	54/89
4 <sup>a</sup>	Sopa	Couve-lombardo		93
	Prato	Salada camponesa de peixe ( <b>abrótea</b> , batata, cenoura, ervilhas e milho)	Peixe	373
	Vegetariano	Salada de batata com lentilhas e legumes (cenoura e couve)		274
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Iogurte aromas</b>	Leite	54/89
5 <sup>a</sup>	Sopa	<b>Canja com massinhas</b>	Glúten	156
	Prato	Frango no forno com arroz branco e salada tomate e beterraba		508
	Vegetariano	Caril de lentilhas e legumes com arroz branco		412
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Gelatina de tutti-frutti</b>	Sulfitos	54/184
6 <sup>a</sup>	Sopa	Creme de alface		89
	Prato	<b>Filetes de pescada</b> estufados com <b>puré de batata</b> e cenoura cozida	Leite, Peixe	493
	Vegetariano	<b>Soja</b> de cebolada com puré de batata	Soja	403
	Sobremesa	Fruta da época/ <b>Iogurte aromas</b>	Leite	54/89

**Nota:** A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**