



Município de Santiago do Cacém

EMENTA



Semana de 12 a 16 de setembro de 2022

Ementa 2

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	KCAL
2ª FEIRA	Sopa			
	Prato			
	Vegetariano			
	Salada			
	Sobremesa			
3ª FEIRA	Sopa			
	Prato			
	Vegetariano			
	Salada			
	Sobremesa			
4ª FEIRA	Sopa			
	Prato			
	Vegetariano			
	Salada			
	Sobremesa			
5ª FEIRA	Sopa			
	Prato			
	Vegetariano			
	Salada			
	Sobremesa			
6ª FEIRA	Sopa	Caldo verde	Glúten, Soja, Sulfitos	139
	Prato	Coxas de frango assadas, espirais salpicadas com cenoura ralada	Glúten	362
	Vegetariano	Salada de grão-de-bico com espirais cenoura, milho e queijo vegan	Glúten	346
	Salada	Alface, pepino e tomate	-	17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44

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.

*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.

Ementa 3

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	KCAL
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de abóbora com ervilhas	-	74
	<i>Prato</i>	Tesourinhos de pescada no forno e arroz de feijão	Glúten, Peixe	414
	<i>Vegetariano</i>	Salteado de legumes (alho francês, curgete, cenoura) com cogumelos e arroz de feijão	Sulfitos	314
	<i>Salada</i>	Alface, couve roxa e pepino	-	25
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades) ou iogurte	-/-	44/46
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Grão-de-bico com couve lombarda	-	109
	<i>Prato</i>	Peru assado com esparguete	Glúten	331
	<i>Vegetariano</i>	Tomate recheado com bolonhesa de soja/seitan e ervilhas e esparguete	Glúten, Soja	386/281
	<i>Salada</i>	Cenoura ralada, milho e tomate	-	48
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Curgete e macedónia	-	101
	<i>Prato</i>	Cardinal no forno com salada camponesa	Peixe	289
	<i>Vegetariano</i>	Salada de feijocas com batata e legumes (salada camponesa)	-	358
	<i>Salada</i>	Alface, beterraba e milho	-	62
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades) ou gelatina	-/-	44/33
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de feijão-verde	-	87
	<i>Prato</i>	Lombo de porco assado com arroz de cogumelos	Sulfitos	367
	<i>Vegetariano</i>	Feijão preto estufado com curgete e couve-lombarda e arroz de cogumelos	Sulfitos	461
	<i>Salada</i>	Alface, cenoura e couve roxa	-	27
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Nabo, cenoura e couve branca	-	95
	<i>Prato</i>	Maruca assada com puré de batata e macedónia	Leite, Peixe	299
	<i>Vegetariano</i>	Almôndegas de feijão vermelho com aveia e cenoura estufadas com puré de batata e macedónia	Glúten	510
	<i>Salada</i>	Alface, pepino e tomate	-	17
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)	-	44

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- Tremeços, 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.

Ementa 4

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNIOS	KCAL
2ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de cenoura com couve lombarda		97
	<i>Prato</i>	Hambúrguer misto estufado/no forno com molho de tomate com arroz de cenoura	Glúten, Soja, Sulfitos	374/374
	<i>Vegetariano</i>	Hambúrguer de lentilhas com molho de tomate e arroz de cenoura	Glúten	480
	<i>Salada</i>	Alface, milho e pepino	-	46
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades) ou iogurte	-	44
3ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Abóbora com brócolos	-	96
	<i>Prato</i>	Filetes no forno com batata assada ou cozida	Peixe	214/259
	<i>Vegetariano</i>	Tofu gratinado com feijão manteiga, curgete e cenoura com batata cozida ou assada	Glúten, soja	492/537
	<i>Salada</i>	Alface, pimento e tomate	-	16
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades) ou fruta cozida	-/-	44/46
4ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Alho francês com curgete	-	83
	<i>Prato</i>	Bife de frango de tomatada com fusillis salpicado de ervilhas	Glúten	291
	<i>Vegetariano</i>	Bifinhos de seitan de tomatada fusillis salpicados de ervilhas	Glúten, Soja	236
	<i>Salada</i>	Alface, couve roxa e pepino	-	25
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Feijão branco com espinafres	-	105
	<i>Prato</i>	Arroz de lulas	Moluscos	291
	<i>Vegetariano</i>	Arroz de leguminosas (favas) com legumes (curgete, pimento e alho francês)	-	334
	<i>Salada</i>	Alface, beterraba e cenoura	-	33
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 Variedades) ou gelado	-/Leite	44/148
6ª FEIRA	<i>Sopa</i>	Creme de alface com nabo	-	89
	<i>Prato</i>	Rancho (carne porco, vaca, grão, macarronete , chouriço , couve lombarda)	Glúten, Soja, Sulfitos	472
	<i>Vegetariano</i>	Rancho vegetariano (grão, cenoura, couve e massa de cotovelos)	Glúten	292
	<i>Salada</i>	Cenoura, couve roxa e tomate	-	29
	<i>Sobremesa</i>	Fruta da época (3 variedades)	-	44

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- Tremeços, 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.