

**Novembro 2016**

ANO LETIVO 2016-2017

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1	
<b>De 31 de outubro a 04 de novembro de 2016</b>											
Semana 2	Sopa	Couve portuguesa	84	Feriado	Abóbora com agrião	83	Lombardo	83	Espinafres	85	
	Prato	Tesourinhos no forno	242		Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, cenoura)	422	Strogonoff de porco	231	Filetes no forno com molho de limão	165	
	Guarnição	Arroz de legumes e salada de tomate	316		Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Arroz branco Salada de alface e tomate	53	Puré de batata e cenoura cozida	373	
	Sobremesa	Fruta da época	50		Fruta da época / Pudim	50/224					
<b>De 07 a 11 de novembro de 2016</b>											
Semana 3	Sopa	Abóbora com alho francês	86	Repolho com grão	214	Grelas	86	Juliana	83	Creme de alface	79
	Prato	Nuggets no forno	299	Granadeiro no forno	90	Arroz de aves no forno	509	Massinha de cotovelinhos com peixe e delicias o mar	351	Carne picada com feijão catarino	491
	Guarnição	Esparguete e salada de tomate	268	Batata assada, feijão verde e cenoura cozidos	239	Cenoura ralada	50	Salada de alface	50	Arroz branco e cenoura aos cubinhos	300
	Sobremesa	Fruta da época	50	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época	50	Fruta da época / Gelatina	50/184	Fruta da época	50
<b>De 14 a 18 de novembro de 2016</b>											
Semana 4	Sopa	Camponesa	195	Creme de cenoura	77	Couve portuguesa	84	Courgette e cenoura ralada	85	Couve flor e cenoura	91
	Prato	Ovo mexido com arroz, fiambre, salsichas, ervilhas	480	Almôndegas estufadas	283	Saladinha de pescada à Primavera (batata, cenoura, ervilhas, ovo)	312	Ranchinho (carne de porco, frango, grão, macarronete, cenoura e lombardo)	504	Arroz de badejo com delicias do mar	350
	Guarnição	Esparguete e salada de alface	263	Fruta da época	50	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época	50	Cenoura ralada	50
	Sobremesa	Fruta da época	50	Fruta da época / pudim	50/224						
<b>De 21 a 25 de novembro de 2016</b>											
Semana 5	Sopa	Creme de alho francês	85	Macedónia	103	Grão com espinafres	216	Caldo verde	80	Creme de cenoura com ervilhas	93
	Prato	Arroz de carne à salsicheiro (carne de porco, frango, salsicha, ervilha e cenoura)	491	Bacalhau gratinado com molho branco	661	Frango estufado	298	Empadão de atum	535	Hambúrguer	170
	Guarnição	Cenoura ralada	50	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época	50	Fruta da época / gelatina	50/184	Massa espiral e salada de tomate e oregãos	263
	Sobremesa	Fruta da época	50	Fruta da época	50						
<b>De 28 de novembro a 02 de dezembro de 2016</b>											
Semana 6	Sopa	Feijão verde	86	Couve portuguesa	84	Nabiças	90	Feriado	Juliana	83	
	Prato	Granadeiro estufado	90	Massa primavera (esparguete, ovo mexido, fiambre, cogumelos, salsicha, ervilhas, cenoura)	476	Bacalhau com natas	763		Rolo de carne	220	
	Guarnição	batata e feijão verde	278	Fruta da época	50	Fruta da época / logurte de aromas	50/89		esparguete e macedónia	272	
	Sobremesa	Fruta da época	50	Fruta da época / Gelatina	50/184						

**Observação:** Ementas sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.



UNISELF, SA

## CÂMARA MUNICIPAL DE ESTREMOZ



## Dezembro 2016

ANO LETIVO 2016-2017

Segunda-Feira

Terça-Feira

Quarta-Feira

Quinta-Feira

Sexta-Feira

## De 05 a 09 de dezembro de 2016

		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1	
Semana 7	Sopa	Creme de legumes	89	Lombardo com feijão	196	Espinafres	85	Feriado		Creme de alface	79
	Prato	Croquetes	450	Bacalhau estufado com massa (cotovelos)	338	Arroz de aves	509		Jardineira de porco (batata, feijão verde e cenoura)	326	
	Guarnição	Arroz de cenoura e salada de tomate e cenoura	302	Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Salada mista	87		Fruta da época	50	
	Sobremesa	Fruta da época	50								

## De 12 a 16 de dezembro de 2016

		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1	
Semana 8	Sopa	Agrião	86	Lombardo	83	Repolho com grão	218	Couve flor e cenoura	91	Camponesa	195
	Prato	Arroz de atum	535	Feijoadinha (carne de porco guisada com feijão, lombardo, cenoura e arroz)	454	Abrotea estufada com salada russa	356	Ovo mexido com fiambre, arroz, ervilhas, cogumelos	413	Frango assado	255
	Guarnição			Fruta da época / logurte de aromas	50/89	Fruta da época	50	Fruta da época /Pudim	50/224	Fruta da época	50
	Sobremesa										

		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1		Kcal J/ EB1	
Semana 1	Sopa										
	Prato										
	Guarnição										
	Sobremesa										

Semana 2	Sopa										
	Prato										
	Guarnição										
	Sobremesa										

Observação: Ementas sujeita a alterações caso se verifique algum imprevisto no fornecimento de produtos.