



EMENTA | SEMANA DE 7 A 11 NOVEMBRO 2022

SEGUNDA-FEIRA

SOPA		GRELOS
PRATO DE CARNE		BITOQUE
PRATO DE PEIXE		PASTEIS DE BACALHAU ⁴ COM ARROZ DE TOMATE E SALADA MISTA
PRATO VEGETARIANO		RISSÓIS VEGETARIANO COM ARROZ DE LEGUMES

TERÇA-FEIRA

SOPA		CALDO VERDE
PRATO DE CARNE		ARROZ DE AVES NO FORNO COM CHOURIÇO ¹²
PRATO DE PEIXE		SOLHA ⁴ COM ANANÁS NO FORNO COM BATATA COZIDA
PRATO VEGETARIANO		EMPADÃO DE SOJA ⁶ COM SALADA MISTA

QUARTA-FEIRA

SOPA		CENOURA COM COENTROS
PRATO DE CARNE		COXAS DE FRANGO ASSADO COM ALECRIM E MASSA ESPIRAL ¹
PRATO DE PEIXE		DOURADA ⁴ GRELHADA COM BATATA COZIDA
PRATO VEGETARIANO		HAMBÚRGUER DE ESPINAFRES COM ARROZ BRANCO

QUINTA-FEIRA

SOPA		MACEDÓNIA
PRATO DE CARNE		RANCHO
PRATO DE PEIXE		PESCADA ⁴ COZIDA COM TODOS
PRATO VEGETARIANO		TORTILHA DE LEGUMES ³

SEXTA-FEIRA

SOPA		CREME DE LENTILHAS E CENOURA
PRATO DE CARNE		GRELHADA MISTA (PERNINHAS DE FRANGO/SALSICHA E FEBRA), ARROZ DE FEIJÃO PRETO
PRATO DE PEIXE		FILETES DE PESCADA ³ COM SALADA CAMPONESA
PRATO VEGETARIANO		CREPES DE LEGUMES COM MASSA ESPIRAL ¹

ALERGÉNIOS: INFORME-SE POR FAVOR JUNTO DA NOSSA EQUIPA. A CANTINA MUNICIPAL POSSUI LIVRO DE RECLAMAÇÕES.

DIARIAMENTE TEMOS:

- BITOQUE DE FRANGO OU PORCO
- HAMBÚRGUER GOURMET COM PÃO CACO E BATATA FRITA
- BAGUETE COM PASTAS, CARNE ASSADA