



Câmara Municipal da Moita

EMENTA - CONFEÇÃO LOCAL



UNISELF, SA

ANO LETIVO 2014-2015

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		05*01*2015		06*01*2015		07*01*2015		08*01*2015		09*01*2015	
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
1ª	Sopa	Alho francês	147	Grão e espinafres	245	Creme de courgette e cenoura ralada	138	Canja e massinhas	199	Creme de legumes	152
	Prato	Hamburguer misto grelhado/estufado	213/254	Empadão (arroz) de atum	617	Perna de peru estufada	310	Tesourinhos no forno	319	Arroz com ovo mexido, salsichas e ervilhas	508
	Guarnição / Acompanhamento	massa espiral e salada de tomate e pepino	319	salada de alface e cenoura ralada	54	esparguete e macedónia de legumes cozida	384	arroz de cenoura e tomate	374	salada mista	56
	Sobremesa	Fruta da época	59	Fruta da época	59	Fruta da época	59	logurte de aromas/Fruta da época	89/59	Fruta da época	59
		12*01*2015		13*01*2015		14*01*2015		15*01*2015		16*01*2015	
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
2ª	Sopa	Feijão verde	140	Juliana (batata,lombardo,cenoura)	147	Creme de cenoura e arroz	208	Feijão catarino e hortaliça	235	Creme de brócolos	145
	Prato	Gratinado de massa com carne picada e cogumelos	668	Pasteis de bacalhau	231	Bifinhos de frango estufados	226	Pescada à Gomes de Sá	412	Carne de porco estufada, cenoura, feijão catarino e lombardo	430
	Guarnição / Acompanhamento	salada de alface e milho	88	arroz de tomate e salada mista	375	massa esparguete e juliana de legumes	346	cenoura ralada	55	arroz branco	171
	Sobremesa	Fruta da época	59	Gelatina/Fruta da época	92/59	Fruta da época	59	logurte de aromas/Fruta da época	89/59	Fruta da época	59
		19*01*2015		20*01*2015		21*01*2015		22*01*2015		23*01*2015	
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
3ª	Sopa	Creme de courgette e cubinhos de cenoura	138	Feijão branco e espinafres	222	Hortaliça	151	Creme de legumes	152	Brócolos	145
	Prato	Arroz de peixe e delicias do mar	434	Frango assado	355	Bacalhau gratinado	448	Carne picada estufada com feijão catarino	465	Medalhões de peixe no forno	167
	Guarnição / Acompanhamento	salada mista	56	esparguete e salada de tomate	324	salada de alface	51	arroz branco e cenoura cozida	226	batata, cenoura e feijão verde cozido	289
	Sobremesa	Fruta da época	59	Fruta da época	59	logurte de aromas/Fruta da época	89/59	Fruta da época	59	Arroz doce / Fruta da época	161/59
		26*01*2015		27*01*2015		28*01*2015		29*01*2015		30*01*2015	
		Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal	Kcal
4ª	Sopa	Creme de cenoura e massinhas	208	Creme de espinafres	145	Abóbora e massinhas	207	Creme de brócolos	145	Lombardo e feijão vermelho	239
	Prato	Massinha cotovelinhos) de peixe (massa)	369	Empadão (arroz) de carne (vacca e porco)	677	Salada de pescada (batata,cenoura,feijão verde,ovo,milho e delicias do mar)	455	Frango corado	355	Troncos de lixa no forno	170
	Guarnição / Acompanhamento	salada mista	56	salada de alface	51	logurte de aromas / Fruta da época	89/59	massa espiral e salada de tomate	316	arroz, ervilhas e cenoura	391
	Sobremesa	Fruta da época	59	Fruta da época	59	Fruta da época	59	Fruta da época	59	Pudim / Fruta da época	112/59



Câmara Municipal da Moita

EMENTA - CONFEÇÃO LOCAL



ANO LETIVO 2014-2015

		Segunda-Feira		Terça-Feira		Quarta-Feira		Quinta-Feira		Sexta-Feira	
		02*02*2015		03*02*2015		04*02*2015		05*02*2015		06*02*2015	
		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	
5ª	Sopa	147	Creme de alho francês	152	Creme de legumes	145	Minestrone (cebola, feijão verde, cenoura e abóbora)	149	Cenoura e couve flor	231	Feijão branco e hortaliça
	Prato	366	Almôndegas de vaca estufadas	482	Saladinha de bacalhau (grão, batata, cenoura e ovo cozido)	476	Fusilli à carbonara (cogumelos, ervilhas, fiambre)	214	Lombinhos de alabote em azeite e alho	631	Arroz de aves no forno
	Guarnição / Acompanhamento	324	esparguete e salada de tomate					279	salada camponesa (batata e feijão verde)	55	cenoura ralada
	Sobremesa	59	Fruta da época	92/59	Gelatina / Fruta da época	59	Fruta da época	89/59	logurte de aromas / Fruta da época	59	Fruta da época
		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	
		09*02*2015		10*02*2015		11*02*2015		12*02*2015		13*02*2015	
6ª	Sopa	152	Vegetais	138	Espinafres	207	Creme de abóbora com massinhas	152	Creme de legumes	250	Grão e grelos
	Prato	242	Hamburguer de peixe	513	Croquetes de carne	341	Salada de granadeiro, batata, feijão verde e ovo cozido	454	Tirinhas de porco estufadas	368	Massinhas de cotovelinhos com peixe e delicias do mar
	Guarnição / Acompanhamento	369	arroz de cenoura e salada de alface	327	esparguete e salada de tomate e pepino			367	arroz branco e salada de cenoura	51	salada de alface
	Sobremesa	59	Fruta da época	59	Fruta da época	89/59	logurte de aromas / Fruta da época	59	Fruta da época	112/59	Pudim / Fruta da época
		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	
		16*02*2015		17*02*2015		18*02*2015		19*02*2015		20*02*2015	
7ª	Sopa	147	Creme de alho francês	149	Creme de cenoura e couve flor	145	Minestrone (cebola, feijão verde, cenoura e abóbora)	239	Feijão encarnado e hortaliça	138	Espinafres
	Prato	633	Esparguete à bolonhesa	456	Bacalhau gratinado com cenoura ralada	717	Arroz à valenciana (carne de porco, frango e lulas)	170	Medalhões de peixe estufados	310	Peru guisado
	Guarnição / Acompanhamento	51	salada de alface	56	salada mista			324	batata corada e feijão verde	323	esparguete e cenoura aos cubinhos
	Sobremesa	59	Fruta da época	89/59	logurte de aromas / Fruta da época	59	Fruta da época	89/59	logurte de aromas / Fruta da época	59	Fruta da época
		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	
		23*02*2015		24*02*2015		25*02*2015		26*02*2015		27*02*2015	
1ª	Sopa	147	Alho francês	245	Grão e espinafres	138	Creme de courgette e cenoura ralada	199	Canja e massinhas	136	Puré de abóbora
	Prato	213/254	Hamburguer misto grelhado/estufado	617	Empadão (arroz) de atum	200	Perna de frango estufada	319	Tesourinhos no forno	362	Carne de porco assada
	Guarnição / Acompanhamento	319	massa espiral e salada de tomate e pepino	54	salada de alface e cenoura ralada	384	esparguete e macedónia de legumes cozida	374	arroz de cenoura e tomate	339	massa e legumes cozidos
	Sobremesa	59	Fruta da época	59	Fruta da época	59	Fruta da época	89/59	logurte de aromas/Fruta da época	59	Fruta da época
		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	
		02*03*2015		03*03*2015		04*03*2015		05*03*2015		06*03*2015	
2ª	Sopa	140	Feijão verde	147	Juliana (batata, lombardo, cenoura)	208	Creme de cenoura e arroz	138	Espinafres	145	Creme de brócolos
	Prato	668	Gratinado de massa com carne picada e cogumelos	231	Pasteis de bacalhau	226	Bifinhos de frango estufados	157	Pescada no forno	302	Ovos mexidos com salsichas, fiambre
	Guarnição / Acompanhamento	88	salada de alface e milho	375	arroz de tomate e salada mista	346	massa esparguete e juliana de legumes	319	batata assada e salada	353	arroz de ervilhas e milho
	Sobremesa	59	Fruta da época	89/59	logurte de aromas/Fruta da época	59	Fruta da época	59	Fruta da época	59	Fruta da época
		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal		Kcal	