

Cantina Municipal
Semana de 30 de outubro a 3 de novembro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Arroz de atum com ervilhas e milho ⁴
Salada	Salada de pepino
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Arroz de frango e legumes estufados
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Feriado

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e repolho
Prato	Macarrão <i>(s/ glúten)</i> com carne, feijão, cenoura e couve
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de couve galega
Prato	Abrótea no forno com batata ensalsada ⁴
Salada	Salada de couve roxa, pepino e maçã
Sobremesa	Arroz doce ^{3,7}



Sabia que...

Os pimentos verdes são pimentos imaturos e, à medida que amadurecem, desenvolvem a sua cor vermelha. Benefícios do seu consumo: alto teor de vitamina C, Rico em vitaminas e minerais como vitamina A, E, folatos e potássio e na função protetora do organismo.

Vânia Ribeiro-As 5 cores da cozinha saudável

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Cantina Municipal
Semana de 6 a 10 de novembro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e favas
Prato	Tortilha de carne de vaca ^{3,5,6}
Salada	Salada de alface, beterraba e nabo
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Creme de curgete
Prato	Granadeiro estufado com arroz ⁴
Salada	Alho-francês, cenoura e milho cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Feijoada à Portuguesa ^(sem enchidos)
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e nabos
Prato	Aroz de filete de cavala com legumes ^{4,6}
Salada	Couve-flor, feijão-verde e repolho cozidos
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Frango assado com esparguete ^(s/ glúten)
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época



Sabia que...

A castanha ou *Castanea sativa* é uma semente que se encontra dentro de um ouriço que é o fruto da árvore do castanheiro. É um alimento de Outono e por isso se diz que o seu consumo ajuda a preparar o organismo para as doenças de Inverno. Benefícios do seu consumo: ajuda a prevenir constipações, é saciante e energiza o corpo e a mente.

Vânia Ribeiro-As 5 cores da cozinha saudável

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Cantina Municipal
Semana de 13 a 17 de novembro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de ervilhas e legumes
Prato	Filetes de pescada no forno com arroz alegre (macedónia e milho) ⁴
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de penca
Prato	Guisado de carne de porco com grão de bico, batata e legumes
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Creme de alho-francês e cenoura
Prato	Abrótea assada com molho de tomate e arroz ⁴
Salada	Salada de alface, cenoura e couve roxa
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de couve lombarda
Prato	Frango estufado com massa (s/ glúten)
Salada	Salada de cenoura, beterraba e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de grão e nabiças
Prato	Salmão no forno com arroz de cenoura e feijão-verde ⁴
Salada	Salada de pepino
Sobremesa	Aletria ^{3,7}



Dica...

A melhor forma de comer os vegetais é no seu estado natural cru, pois o calor acaba por destruir certos nutrientes (como é o caso de algumas vitaminas). As saladas podem ser muito ricas do ponto de vista nutricional e são perfeitas para comer na Primavera e no Verão, altura em que o no nosso corpo pede alimentos frescos, crus e ricos em água.

Vânia Ribeiro-As 5 cores da cozinha saudável

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Cantina Municipal
Semana de 20 a 24 de novembro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de abóbora e espinafres
Prato	Carne de vaca estufada com massa (s/ glúten)
Salada	Salada de cenoura, couve roxa e milho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa feijão vermelho e nabo
Prato	Arinca assada com arroz de ervilhas ⁴
Salada	Salada de alface, pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve branca
Prato	Feijão vermelho com macarrão (s/glúten), frango e legumes
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Creme de alho-francês e cenoura
Prato	Meia desfeita de bacalhau (batata, grão, ovo, cenoura, migas de bacalhau)
Salada	Salada de pepino e tomate
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa feijão-verde
Prato	Rojões
Salada	Salada de alface, cebola e tomate
Sobremesa	Fruta da época



Sabia que...

A abóbora Hokkaido tem baixo índice glicêmico e poucas calorias. É rica em betacaroteno e fibras. É um alimento saciante e tem uma ação antioxidante e protetora.

Vânia Ribeiro-As 5 cores da cozinha saudável!

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Cantina Municipal
Semana de 27 de novembro a 1 de dezembro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Creme de couve-flor e ervilha
Prato	Filete de cavala em conserva com molho de tomate, orégãos e macarrão (s/glúten) ^{4,6}
Salada	Salada de cenoura, couve em juliana e milho
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de curgete
Prato	Perna de frango assada com laranja, feijão preto e arroz
Salada	Salada de beterraba, cebola e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de couve portuguesa e grão
Prato	Salada de batata colorida de peixe com ovo cozido e ervas aromáticas ^{3,4}
Salada	Salada de alface e cenoura
Sobremesa	Pudim de caramelo ⁷

Quinta

Sopa	Sopa de legumes
Prato	Arroz de aves, cenoura e couve branca em juliana cozidas com curgete
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Feriado



Sabia que...

O alho-francês, também conhecido como alho-porro, pertence à família das cebolas, dos alhos e das chalotas. É uma boa fonte de carotenóides, vitamina A, C, potássio, fósforo e cálcio. O seu consumo beneficia: A eliminação do ácido úrico, artrite reumatoide, pois tem propriedades anti-inflamatórias.

Vânia Ribeiro-As 5 cores da cozinha saudável

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Cantina Municipal
Semana de 4 a 8 de dezembro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de brócolos e cenoura
Prato	Macarronete ^(s/glúten) com carne de vaca
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de espinafres
Prato	Filete de pescada no forno com arroz de legumes (cenoura e brócolos) ⁴
Salada	Alface
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de repolho
Prato	Frango no forno com molho de tomate e esparguete ^(s/ glúten)
Salada	Salada de couve roxa, milho e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de macedónia
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4}
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Feriado



Sabia que...

A alfarroba é o fruto da árvore alfarrobeira *Ceratonia siliqua*. Muitas vezes é confundida com o cacau em pó em termos de sabor, mas as suas propriedades nutricionais são diferentes. É rica em proteína, ómega 6 e ómega 3, vitaminas do complexo B, A, E e K.

Vânia Ribeiro - As 5 cores da cozinha saudável

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.



Cantina Municipal
Semana de 11 a 15 de dezembro de 2017
Almoço

Segunda

Sopa	Sopa de feijão-verde
Prato	Arroz de atum com ervilhas e milho ⁴
Salada	Salada de pepino
Sobremesa	Fruta da época

Terça

Sopa	Sopa de alho-francês
Prato	Macarrão <i>(s/ glúten)</i> com frango e legumes estufados
Sobremesa	Fruta da época

Quarta

Sopa	Sopa de espinafres e grão
Prato	Filete de solha no forno com arroz de tomate ⁴
Salada	Salada de alface, milho e pepino
Sobremesa	Fruta da época

Quinta

Sopa	Sopa de abóbora e repolho
Prato	Macarrão <i>(s/ glúten)</i> com carne, feijão, cenoura e couve
Sobremesa	Fruta da época

Sexta

Sopa	Sopa de couve galega
Prato	Abrótea no forno com batata ensalsada ⁴
Salada	Salada de couve roxa, pepino e maçã
Sobremesa	Arroz doce ^{3,7}



Sabia que...

A cebola roxa é uma variedade da cebola *Allium cepa*. A tonalidade roxa indica a presença de antocianinas, que conferem a este bolbo uma boa fonte de antioxidantes. Benefícios do consumo: ajuda a reforçar o sistema imunitário, ajuda a proteger o sistema cardiovascular, etc.

Vânia Ribeiro - As 5 cores da cozinha saudável

Por motivos imprevistos, a ementa poderá sofrer alterações.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

