

Ementa

Município de Chaves



Eurest

Semana de 5 a 9 de dezembro de 2022



Almoço

2ª Feira	5/dez	Cenoura (batata, cenoura, abóbora, feijão verde, nabo, azeite, sal)	Sopa
		Esparguete à bolonhesa	Prato
		Omolete de cogumelos c/ massa e ervilhas	Vegetariano
		Alface, beterraba e cenoura Maçã	Hortícolas Sobremesa
3ª Feira	6/dez	Feijão e couve (abóbora, curgete, alho francês, feijão, couve, azeite, sal)	Sopa
		Salmão no forno c/ arroz de couve	Prato
		Salada de 3 feijões	Vegetariano
		Alface, pepino e milho kiwi	Hortícolas Sobremesa
4ª Feira	7/dez	Abóbora (batata, cenoura, cebola, nabo, ervilha, azeite, sal)	Sopa
		Bife de frango c/ massa de tomate e cenoura	Prato
		Alface, tomate, cebola	Vegetariano
		Tomate recheado Laranja	Hortícolas Sobremesa
5ª Feira	8/dez		Sopa
		FERIADO	Prato
			Vegetariano
			Hortícolas Sobremesa
6ª Feira	9/dez	Espinafres e grão (batata, cenoura, cebola, espinafres, abóbora, couve-flor, grão, azeite e sal)	Sopa
		Corvina assada c/ arroz de tomate	Prato
		Arroz de couve, tomate, cenoura, milho e grão	Vegetariano
		Alface, couve roxa e pepino Pêra	Hortícolas Sobremesa

Se é alérgico a algum alimento, por favor, informe-se junto da nossa equipa.

A ementa poderá sofrer alterações





Semana de 12 a 16 de dezembro de 2022



Almoço

2ª Feira	12/dez	Favas (Batata, cenoura, cebola, favas, courgette, nabo, azeite, sal)	Sopa
		Cavala estufada (em lata) c/ massa cotovelinhos	Prato
		Arroz c/ feijão branco, cenoura e couve	Vegetariano
		Alface, cenoura e couve roxa	Hortícolas
		Abacaxi	Sobremesa
3ª Feira	13/dez	Alho Francês (batata, cenoura, cebola, alho francês, abóbora, nabo, azeite, sal)	Sopa
		Frango estufado c/ batata assada	Prato
		Salada Russa c/ pataniscas de legumes	Vegetariano
		Alface, tomate e milho	Hortícolas
		Maçã	Sobremesa
4ª Feira	14/dez	Canja de galinha	Sopa
		Perca no forno c/ arroz de ervilha	Prato
		Hambúrguer de cogumelos c/ arroz de ervilha	Vegetariano
		Alface, tomate e cenoura	Hortícolas
		Banana	Sobremesa
5ª Feira	15/dez	Couve coração e feijão (batata, cenoura, cebola, alho francês, couve, abóbora, ervilhas, feijão, azeite, sal)	Sopa
		Arroz de pato	Prato
		Legumes à Brás	Vegetariano
		Cenoura, pepino e beterraba	Hortícolas
		Laranja	Sobremesa
6ª Feira	16/dez	Sopa de macedónia (batata, cenoura, cebola, alface, courgette, couve-flor, macedónia, lentilhas, azeite, sal)	Sopa
		Bacalhau lascado c/ broa e batata	Prato
		Legumes c/ broa e batata	Vegetariano
		Cenoura, feijão verde e milho	Hortícolas
		Rabanada com calda de mel, canela e laranja	Sobremesa

Se é alérgico a algum alimento, por favor, informe-se junto da nossa equipa.

A ementa poderá sofrer alterações



Semana de 19 a 23 de dezembro de 2022



Almoço

2ª Feira	19/dez	Creme de legumes (batata, cenoura, cebola, feijão, abóbora, courgette, ervilha, azeite, sal)	Sopa
		Ovo mexido c/ fiambre e massa	Prato
		Bolonhesa de soja	Vegetariano
		Alface, tomate e pepino	Hortícolas
		Laranja	Sobremesa
3ª Feira	20/dez	Abóbora e cenoura (batata, cenoura, cebola, alho francês, courgette, abóbora, azeite, sal)	Sopa
		Peixe espada estufado c/ batata assada	Prato
		Batata assada c/ hambúrguer de azeitona	Vegetariano
		Couve de bruxelas, cenoura e ervilha	Hortícolas
		Banana	Sobremesa
4ª Feira	21/dez	Espinafres (batata, cenoura, cebola, courgette, abóbora, nabo, espinafres, grão-de-bico, azeite, sal)	Sopa
		Bife de frango c/ arroz branco e estufado de feijão preto	Prato
		Massa salteada c/ legumes e estufado de feijão preto	Vegetariano
		Alface, tomate e cenoura	Hortícolas
		Kiwi	Sobremesa
5ª Feira	22/dez	Couve e feijão (Batata, cenoura, cebola, nabo, couve flor, couve, feijão branco, azeite, sal)	Sopa
		Bacalhau à Brás	Prato
		Tofu no forno c/ arroz de feijão	Vegetariano
		Alface, cenoura e pepino	Hortícolas
		Pudim	Sobremesa
6ª Feira	23/dez	Couve Bruxelas (batata, cenoura, cebola, abóbora, couve coração, couve bruxelas, azeite, sal)	Sopa
		Peru assado c/arroz	Prato
		Beringela recheada	Vegetariano
		Alface, milho e cenoura	Hortícolas
		Abacaxi	Sobremesa

Se é alérgico a algum alimento, por favor, informe-se junto da nossa equipa.

A ementa poderá sofrer alterações