Câmara Municipal de Cuba

EMENTA - CONFEÇÃO CATERING

FRIO

ANO LETIVO 2013-2014

			Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1		Kcal JI/ EB1	01*08*2014	Kcal JI/ EB1
4ª semana	Sopa									Creme de cenoura	94
	Prato									Arroz de atum	721
	Guarnição / Acompanhamento										
	Sobremesa									Gelatina	110
		04*08*2014	Kcal JI/ EB1	05*08*2014	Kcal JI/ EB1	06*08*2014	Kcal JI/ EB1	07*08*2014	Kcal JI/ EB1	08*08*2014	Kcal JI/ EB1
5ª semana	Sopa	Puré de abóbora e alho francês	118	Caldo verde	94	Horta	214	Puré de cenoura e massinhas	182	Puré de espinafres	101
	Prato	Almôndegas com molho de tomate	438	Massinha de peixe e coentros	685	Arroz xau xau (fiambre e salsicha)	582	Pasteis de bacalhau	448	Rancho	823
	Guarnição / Acompanhamento	puré de cenoura e batata	347					arroz de cenoura	373		
	Sobremesa	Fruta da época	58	Pudim	134	Fruta da época	58	Iogurte de aromas	89	Fruta da época	58
		11*08*14	Kcal JI/ EB1	12*08*14	Kcal JI/ EB1	13*08*14	Kcal JI/ EB1	14*08*14	Kcal JI/ EB1	15*08*14	Kcal JI/ EB1
6ª semana	Sopa	Feijão e hortaliça	214	Puré de cenoura com alho francês	112	Feijão verde	106	Creme de abóbora	94	FERIADO	
	Prato	Atum com massa espiral e legumes	771	Arroz de frango	864	Lombinhos de pescada no forno	231	Arroz de pato	877		
	Guarnição / Acompanhamento			salada de alface	50	massa cotovelinhos e oregãos e tomate laminado	368	cenoura cozida	54		
	Sobremesa	Gelatina	110	Fruta da época	58	Iogurte de aromas	89	Fruta da época	58		
		18*08*2014	Kcal JI/ EB1	19*08*2014	Kcal JI/ EB1	20*08*2014	Kcal JI/ EB1	21*08*2014	Kcal JI/ EB1	22*08*2014	Kcal JI/ EB1
1ª semana	Sopa	Lombardo	104	Alho francês	117	Feijão branco com grelos	225	Canja	198	Espinafres	104
	Prato	Frango corado	241	Postinha de pescada frita	350	Carne à bolonhesa	787	Salada de bacalhau, batata, cenoura e ovo cozido	653	Lombo de porco fatiado	480
	Guarnição / Acompanhamento	massa espiral e cenoura cozida	366	arroz de tomate e salada de alface	424	macedónia cozida	91			arroz alegre e salada de alface	474
	Sobremesa	Iogurte de aromas	89	Fruta da época	58	Gelatina	110	Fruta da época	58	Pudim flan	134
		25*08*2014	Kcal JI/ EB1	26*08*2014	Kcal JI/ EB1	27*08*2014	Kcal JI/ EB1	28*08*2014	Kcal JI/ EB1	29*08*2014	Kcal JI/ EB1
2ª semana	Sopa	Puré de grão e cenoura	189	Puré de legumes	112	Macedónia	125	Puré de abóbora e massinhas	183	Couve branca com cenoura	100
	Prato	Arroz do mar	654	Hambúrguer no forno (misto)	170	Lasanha de atum	760	Carne de porco estufada com cenoura	486	Filetes fritos	761
	Guarnição / Acompanhamento	alface	50	massa espiral e macedónia	403	cenoura ralada	54	massa farfalle e salada de alface	362	arroz de tomate	374
	Sobremesa	Gelatina	110	Fruta da época	58	Iogurte de aromas	89	Fruta da época	58	Pudim faln	134
		01*09*2014	Kcal JI/ EB1	02*09*2014	Kcal JI/ EB1	03*09*2014	Kcal JI/ EB1	04*09*2014	Kcal JI/ EB1	05*09*2014	Kcal JI/ EB1
3ª semana	Sopa	Puré de abóbora com alho francês	118	Caldo verde	94	Puré de cenoura e espinafres	104	Feijão com hortaliça	214	Creme de courgettes	101
	Prato	Carne de vaca guisada com ervilhas	530	Pescada em molho de cenoura	233	Ovo mexido com arroz branco , salsicha, fiambre, ervilha e cenoura	582	Massinha de peixe	685	Almôndegas estufadas	438
	Guarnição / Acompanhamento	esparguete e cenoura cozida	376	arroz branco e alface	417			alface	50	puré de batata e cenoura	347
	Sobremesa	Gelatina	110	Fruta da época	58	Pudim flan	134	Fruta da época	58	Iogurte de aromas	89
		08*09*2014	Kcal JI/ EB1	09*09*2014	Kcal JI/ EB1	10*09*2014	Kcal JI/ EB1	11*09*2014	Kcal JI/ EB1	12*09*2014	Kcal JI/ EB1
4ª semana	Sopa	Puré de legumes	112	De feijão verde	106	Horta	214	Puré de abóbora e espinafres	110	Canja	198
	Prato	Pescada assada com bacon	275	Rolo de carne	391	Arroz de atum	721	Tirinhas de frango	462	Pasteis de bacalhau	448
	Guarnição / Acompanhamento	arroz de coentros e cenoura ralada	421	massa espiral e salada de alface	362	salada mista	53	esparguete e cenoura ralada	376	arroz de feijão e salada de alface	513
	Sobremesa	Pudim flan	134	Fruta da época	58	Gelatina	110	Fruta da época	58	Iogurte de aromas	89