



MUNICÍPIO DE CADAVAL

Câmara Municipal

ANEXO V

PLANO DE EMENTAS

SEMANA DE XX A YY DE 2023

Segunda-feira	
Sopa: Espinafres	
Prato: Almôndegas estufadas em molho de tomate e cenoura às rodelas com massa cozida	
Prato vegetariano: Almôndegas vegan em molho de tomate e cenoura às rodelas com esparguete	
Salada/Vegetais: Alface, milho e couve roxa	
Pão: Mistura	
Sobremesa: Fruta da época	
Terça-feira	
Sopa: Creme de feijão	
Prato: Bacalhau com natas	
Prato vegetariano: Tofu gratinado (creme de soja) com batata	
Salada/Vegetais: Alface, pepino e tomate	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Quarta-feira	
Sopa: Couve coração	
Prato: Carne à portuguesa com arroz branco	
Prato vegetariano: Salsicha de soja em cubos com arroz cozido e feijão	
Salada/Vegetais: Alface, cebola, cenoura	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Quinta-feira	
Sopa: Canja com massinha Sopa vegan: Legumes	
Prato: Perca no forno com batatas cozidas	
Prato vegetariano: Empadão de batata, curgete, brócolos, couve flor, cenoura baby e soja	
Salada/Vegetais: Brócolos, couve-flor e cenoura baby	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Gelatina ou fruta da época	
Sexta-feira	
Sopa: Legumes aromatizado com coentros	
Prato: Rancho estufado (frango, peru, massa cotovelinhos, grão, couve coração e cenoura)	
Prato vegetariano: Rancho vegetariano	
Salada/Vegetais: Incorporado no prato	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor.
- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Capitações previstas.
- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.
- **Contem Alergénios:** Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoins⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

SEMANA DE XX A YY DE 2023

gunda-feira	
Sopa: Feijão verde	
Prato: Empadão de atum com arroz no forno	
Prato vegetariano: Empadão de arroz com legumes, soja e tomatada	
Salada/Vegetais: Alface, pepino e beterraba	
Pão: Mistura	
Sobremesa: Fruta da época	
Terça-feira	
Sopa: Hortaliça	
Prato: Lombo de vitela estufado com batata assada e aromatizada *	
Prato vegetariano: Jardineira vegetariana estufada	
Salada/Vegetais: Macedónia cozida	
Pão: Mistura	
Sobremesa: Fruta da época	
Quarta-feira	
Sopa: Creme de cenoura com massinhas I Sopa vegan: Creme de cenoura	
Prato Filetes de peixe no forno com arroz primavera (ervilha, milho, cenoura)	
Prato vegetariano: Seitan assado com ervas aromáticas polvilhado com sementes e arroz primavera	
Salada/Vegetais: Alface	
Pão: Mistura	
Sobremesa: Fruta da época	
Quinta-feira	
Sopa: Creme de couve portuguesa	
Prato: Frango assado (pernas) com massa cozida	
Prato vegetariano: Estufado de cogumelos laminados com massa, brócolos, milho, cenoura e grão salteados ^{1,3}	
Salada/Vegetais: Brócolos, milho e cenoura salteados	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Sexta-feira	
Sopa: Grão com agrião	
Prato: Bacalhau à gomes de sá	
Prato vegetariano: Tofu à gomes de sá com batata	
Salada/Vegetais: Alface, tomate e couve roxa	
Pão: Mistura	
Sobremesa: Pudim ou Fruta da época	
Observações: - A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor. (*) – alterna o prato de 6 em 6 semanas. - Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A_ Lista de Alimentos Autorizados e nas Capitações previstas. - Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. - Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten ¹ , Crustáceos ² , Ovos ³ , Peixes ⁴ , Amendoiños ⁵ , Soja ⁶ , Leite ⁷ , Frutos de casca rija ⁸ , Aipo ⁹ , Mostarda ¹⁰ , Sementes de sésamo ¹¹ , Dióxido de enxofre e sulfitos ¹² , Tremçoço ¹³ ou Moluscos ¹⁴ . Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.	

SEMANA DE XX A YY DE 2023

Segunda-feira	
Sopa: Couve coração	
Prato: Esparguete à bolonhesa estufado	
Prato vegetariano: Esparguete à bolonhesa vegetariano com soja	
Salada/Vegetais: Alface, rabanete e cenoura ralada	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Terça-feira	
Sopa: Creme de nabiça	
Prato: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura	
Prato vegetariano: Douradinhos vegan no forno com arroz de ervilhas e cenoura	
Salada/Vegetais: Alface e tomate	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Quarta-feira	
Sopa: Legumes	
Prato: Frango estufado com massa e legumes	
Prato vegetariano: Salada de massa estufada com grão e legumes	
Salada/Vegetais: Cenoura, cogumelos e alho francês	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Quinta-feira	
Sopa: Feijão vermelho e couve portuguesa	
Prato: Peixe cozido (pescada) com batata cozida	
Prato vegetariano: Salada vegetariana (batata, feijão verde, seitan, couve flor e cenoura salteados)	
Salada/Vegetais: Feijão verde, couve flor e cenoura salteados	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Gelatina ou fruta da época	
Sexta-feira	
Sopa: Creme de alho francês com cenoura	
Prato: Strogonoff peru estufado com cogumelos (natas) e esparguete cozido	
Prato vegetariano: Tofu estufado com cogumelos (natas de soja) e esparguete cozido	
Salada/Vegetais: Alface, cenoura e tomate	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Observações: - A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor. - Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Capitações previstas. - Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. - Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoins⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.	

SEMANA DE XX A YY DE 2023

Segunda-feira	
Sopa: Creme de hortaliça	
Prato: Salada russa cozida (batata, ovo, atum)	
Prato vegetariano: Salada vegetariana	
Salada/Vegetais: Ervilha, feijão verde e cenoura	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Terça-feira	
Sopa: Juliana	
Prato: Chili estufado (carne picada, feijão, cenoura, pimento, tomate) com arroz	
Prato vegetariano: Chili vegetariano (soja, feijão, cenoura, pimento, tomate) com arroz	
Salada/Vegetais: Alface, rúcula e rabanete	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Quarta-feira	
Sopa: Legumes	
Prato: Maruca estufada com batata salteada com ervas aromáticas	
Prato vegetariano: Tofu estufado com batata salteada com ervas aromáticas	
Salada/Vegetais: Macedónia cozida	
Pão: Mistura	
Sobremesa: Fruta da época	
Quinta-feira	
Sopa: Feijão verde	
Prato: Bife de peru panado no forno com massa fusilli colorida cozida	
Prato vegetariano: Crepe vegan no forno com massa fusilli colorida cozida	
Salada/Vegetais: Alface, pepino e tomate	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Sexta-feira	
Sopa: Creme de grão	
Prato: Lombinhos de pescada no forno com broa aromatizada e arroz de legumes (cenoura e tomate)	
Prato vegetariano: Lombinhos vegetarianos no forno com arroz de legumes	
Salada/Vegetais: Alface, milho e couve roxa	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Pudim ou fruta da época	

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor. (*) – alterna o prato de 6 em 6 semanas.
- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Captações previstas.
- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.
- **Contem Alergénios:** Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoin⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremoço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

SEMANA DE XX A YY DE 2023

Segunda-feira	
Sopa: Creme de alface	
Prato: Hambúrguer no forno com massa cozida	
Prato vegetariano: Hambúrguer vegan grelhado com massa cozida	
Salada/Vegetais: Alface, tomate e cenoura ralada	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Terça-feira	
Sopa: Canja com massinha Sopa vegan: Legumes	
Prato: Salmão assado com batata cozida	
Prato vegetariano: Seitan grelhado com ervas acompanhado de batata e legumes cozidos (feijão verde, nabo e cenoura)	
Salada/Vegetais: Feijão verde, nabo e cenoura cozidos	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Gelatina ou fruta da época	
Quarta-feira	
Sopa: Feijão com couve lombarda	
Prato: Arroz de pato	
Prato vegetariano: Arroz de soja	
Salada/Vegetais: Alface, cenoura e couve roxa	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Quinta-feira	
Sopa: Creme de agrião	
Prato: Meia desfeita de bacalhau (ovo e grão) com legumes cozidos aromatizada com salsa picada	
Prato vegetariano: Empadão vegetariano (creme de soja, grão, brócolos, couve flor e cenoura) aromatizada com amêndoa laminada e salsa picada	
Salada/Vegetais: Brócolos, couve flor e cenoura	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Sexta-feira	
Sopa: Legumes	
Prato: Bife de frango de tomatada com massa espiral cozida	
Prato vegetariano: Massada de grão com cogumelos e tomate	
Salada/Vegetais: Alface, rúcula e couve roxa	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Observações: - A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor. - Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Capitações previstas. - Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011. - Contem Alergénios: Cereais que contêm glúten ¹ , Crustáceos ² , Ovos ³ , Peixes ⁴ , Amendoins ⁵ , Soja ⁶ , Leite ⁷ , Frutos de casca rija ⁸ , Aipo ⁹ , Mostarda ¹⁰ , Sementes de sésamo ¹¹ , Dióxido de enxofre e sulfitos ¹² , Tremoço ¹³ ou Moluscos ¹⁴ . Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.	

SEMANA DE XX A YY DE 2023

Segunda-feira	
Sopa: Juliana	
Prato: Bacalhau espiritual (com cenoura)	
Prato vegetariano: Alho francês à brás (creme de soja)	
Salada/Vegetais: Alface, cenoura e couve roxa	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Terça-feira	
Sopa: Creme de couve flor e cenoura	
Prato: Lombo de porco assado com batata no forno *	
Prato vegetariano: Arroz à valenciana vegetariano (com salsicha vegan)	
Salada/Vegetais: Cenoura baby, feijão verde e couve flor)	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Quarta-feira	
Sopa: Grão com couve	
Prato: Massada de atum estufada com cenoura	
Prato vegetariano: Massada de soja estufada com cenoura	
Salada/Vegetais: Alface, rúcula e tomate	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Quinta-feira	
Sopa: Creme de legumes	
Prato: Frango (pernas/coxas) no forno (aromatizado com limão e ervas aromáticas) com arroz cozido	
Prato vegetariano: Tofu no forno com arroz branco e feijão estufado (cebola, tomate e cenoura)	
Salada/Vegetais: Alface, milho e pepino	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Fruta da época	
Sexta-feira	
Sopa: Primavera	
Prato: Pescada à lagareiro com batata aromatizada	
Prato vegetariano: Estufado de grão com legumes e batata aromatizada	
Salada/Vegetais: Alface, tomate e cenoura	
Pão: Mistura ¹	
Sobremesa: Arroz doce ou fruta da época	

Observações:

- A ementa pode ser alvo de alterações pontuais, por prescrições médicas ou por motivos alheios ao fornecedor. (*) – alterna o prato de 6 em 6 semanas.
- Pão de mistura devidamente embalado, de acordo com o Anexo A _ Lista de Alimentos Autorizados e nas Captações previstas.
- Ementas e FT'S elaboradas com base na Circular nº. 3097/DGE/2018 e Reg EU nº1169/2011.
- **Contem Alergénios:** Cereais que contêm glúten¹, Crustáceos², Ovos³, Peixes⁴, Amendoin⁵, Soja⁶, Leite⁷, Frutos de casca rija⁸, Aipo⁹, Mostarda¹⁰, Sementes de sésamo¹¹, Dióxido de enxofre e sulfitos¹², Tremço¹³ ou Moluscos¹⁴. Em casos de alergia/intolerância alimentar, solicite a consulta da ficha técnica e/ou o rótulo do produto. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.