



CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS



ANO LECTIVO 2011-2012

EMENTA - Catering

Semana II - 1 e 2 de Setembro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa										
	Prato										
	Sobremesa										
3ª-feira	Sopa										
	Prato										
	Sobremesa										
4ª-feira	Sopa										
	Prato										
	Sobremesa										
5ª-feira	Sopa	Couve branca com cenoura	105	2.1	5.3	12.3	Arroz branco	508/403	9.0/7.0	5.6/5.5	102.5/79.0
	Prato	Carne de vaca picada estudafa com feijão encarnado e tomate	354/308	25.9/21.9	14.5/11.1	30.3/30.3	Cenoura cozida	54	0.3	5.0	2.0
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
6ª-feira	Sopa	Puré de legumes	112	2.6	5.4	13.3	Arroz branco	508/403	9.0/7.0	5.6/5.5	102.5/79.0
	Prato	Rolo de pescada com molho de cenoura	268/253	17.5/14.1	20.8/20.7	2.7/2.7	Brócolos cozidos	56	1.4	5.3	0.6
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					

ANO LECTIVO 2011-2012
EMENTA - Catering
Semana III - 5 a 9 de Setembro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Puré de cenoura com espinafres	118	3.3	5.6	13.7	Massa primavera (massa, ervilha, cenoura, courgete)	574/470	14.8/12.1	10.6/10.5	104.8/81.7
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos	391/343	15.3/11.7	34.9/31.2	3.9/3.9					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
3ª-feira	Sopa	Agrião	110	3.3	5.6	11.5	Salada mista (tomate e alface)	54	0.6	5.1	1.4
	Prato	Arroz de atum	819/671	33.6/26.7	28.7/26.0	103.7/80.3					
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
4ª-feira	Sopa	Repolho	105	2.1	5.3	12.3	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Prato	Carne picada estufada com tomate e acompanhada de esparguete	839/686	33.3/25.5	35.3/31.5	94.6/73.3					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
5ª-feira	Sopa	Puré de abóbora com alho francês	118	3.3	5.6	13.7	Salada de feijão frade, batata e cenoura	501/483	24.9/24.4	6.2/6.2	84.4/80.6
	Prato	Filetes dourados	414/381	23.4/19.0	28.0/26.5	16.5/16.2					
	Sobremesa	Gelatina	110	.	.	27.6					
6ª-feira	Sopa	Feijão com hortaliça	214	9.6	5.6	31.2	Arroz de cenoura	514/409	9.2/7.2	5.6/5.5	103.8/80.4
	Prato	Frango corado	161/120	15.7/11.8	10.9/8.2	.	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					

ANO LECTIVO 2011-2012
EMENTA - Catering
Semana IV - 12 a 16 de Setembro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Cenoura com nabiça	113	3.1	5.5	10.4	Arroz branco	508/403	9.0/7.0	5.6/5.5	102.5/79.0
	Prato	Medalhões de peixe no forno	268/253	17.5/14.1	20.8/20.7	2.7/2.7	Brócolos cozidos				
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
3ª-feira	Sopa	Puré de abóbora com espinafres	110	3.0	5.8	11.5	Massa espiral	451/347	11.8/9.1	0.3/0.2	100.2/77.1
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas	356/315	12.3/9.4	31.3/28.5	6.2/5.2	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
4ª-feira	Sopa	Primavera (batata, ervilha, cenoura, feijão verde, nabo)	125	4.1	5.4	14.9	Arroz de feijão	604/498	14.8/12.8	6.0/5.9	119.5/96.1
	Prato	Pastéis de bacalhau	403/358	13.8/11.0	33.1/30.4	12.3/9.8	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Doce	234	6.5	39.6	52.5					
5ª-feira	Sopa	Caldo verde	94	1.9	5.2	9.7	Esparguete	465/358	15.7/12.1	2.5/1.9	92.4/71.1
	Prato	Frango estufado com cenoura e cogumelos	403/363	20.9/17.0	33.8/31.1	3.9/3.9	Feijão verde cozido	54	0.7	5.1	1.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
6ª-feira	Sopa	Horta (batata, feijão, couve, cenoura)	214	9.9	5.5	31.0	Arroz de tomate	515/409	9.3/7.3	5.7/5.6	103.7/80.3
	Prato	Peixinhos de pescada no forno	202/162	12.3/9.8	8.5/6.8	19.0/15.2	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					



CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS



ANO LECTIVO 2011-2012

EMENTA - Catering

Semana V - 19 a 23 de Setembro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Puré de grão com espinafres	204	8.5	7.0	26.2	Massa espiral	451/347	11.8/9.1	0.3/0.2	100.2/77.1
	Prato	Carne de vaca estufada	381/336	17.9/13.6	32.8/29.6	3.9/3.9	Macedónia de legumes (ervilha, cenoura, feijão verde)	87	3.3	5.3	6.5
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
3ª-feira	Sopa	Juliana (batata, lombardo, cenoura)	104	2.4	5.2	11.9	Arroz branco	508/403	9.0/7.0	5.6/5.5	102.5/79.0
	Prato	Douradinhos no forno	202/162	12.3/9.8	8.5/6.8	19.0/15.2	Genoura cozida	54	0.3	5.0	2.0
	Sobremesa	Iogurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
4ª-feira	Sopa	Feijão verde	106	2.2	5.3	12.4	Esparguete	465/358	15.7/12.1	2.5/1.9	92.4/71.1
	Prato	Peru assado	304/274	15.4/11.6	26.5/24.9	26.5/24.9	Ervilhas e milho cozidos	93	1.4	5.5	9.6
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
5ª-feira	Sopa	Puré de abóbora com massinhas	183	4.6	5.7	27.6	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Prato	Bacalhau gratinado	859/771	26.7/22.4	59.7/53.6	53.4/49.4					
	Sobremesa	Gelatina	110	.	.	27.6					
6ª-feira	Sopa	Legumes	112	2.6	5.4	13.3	Arroz de cenoura	514/409	9.2/7.2	5.6/5.5	103.8/80.4
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com tomate e cogumelos	316/286	17.8/13.6	26.2/24.7	2.2/2.2	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					



CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS



ANO LECTIVO 2011-2012

EMENTA - Catering

Semana VI - 26 a 30 de Setembro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Lombardo	104	2.4	5.2	11.9					
	Prato	Salada de atum com massa primavera (massa, cenoura, ervilha, courgete)	883/736	39.3/31.7	33.6/30.9	105.9/82.8					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
3ª-feira	Sopa	Puré de cenoura com alho francês	112	3.1	5.3	13.0	Feijão verde cozido	54	0.7	5.1	1.3
	Prato	Arroz de aves (frango) com cenoura	864/718	25.2/19.3	36.5/33.7	105.4/82.0					
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
4ª-feira	Sopa	Hortaliça	112	3.0	5.4	13.0	Arroz de cenoura	514/409	9.2/7.2	5.6/5.5	103.8/80.4
	Prato	Filetes de peixe de cebolada	216/200	17.3/13.9	15.8/15.7	0.9/0.9	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
5ª-feira	Sopa	Creme de cenoura	94	1.5	5.1	10.4					
	Prato	Carne de porco guisada com frango, chouriço, couve lombarda, macarrão e grão	784/714	34.4/29.5	36.8/34.6	78.0/70.3					
	Sobremesa	Gelatina	110	.	.	27.6					
6ª-feira	Sopa	Feijão branco com nabiças	223	11.5	6.1	27.9	Arroz alegre (cenoura, milho, ervilha)	565/459	11.7/9.7	6.1/6.0	112.5/89.1
	Prato	Hambúrguer de peixe	202/162	12.3/9.8	8.5/6.8	19.0/15.2	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					



CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS



ANO LECTIVO 2011-2012

EMENTA - Catering

Semana I - 3 a 7 de Outubro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Saloia (batata, feijão, cenoura, couve)	216	9.9	5.6	31.4	Esparguete	465/358	15.7/12.1	2.5/1.9	92.4/71.1
	Prato	Febras de porco estufadas	349/301	18.9/15.3	28.7/25.0	3.9/3.9	Cenoura cozida	54	0.3	5.0	2.0
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
3ª-feira	Sopa	Alho francês	117	3.3	5.4	113.9	Arroz branco	508/403	9.0/7.0	5.6/5.5	102.5/79.0
	Prato	Cação estufado	229/212	20.6/16.6	15.4/15.3	2.2/2.2	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
4ª-feira	Sopa										
	Prato						FERIADO				
	Sobremesa										
5ª-feira	Sopa	Macedónia (batata, feijão verde, ervilhas, cenoura)	125	4.1	5.4	14.9	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Prato	Salada de grão com bacalhau, ovo e cenoura	559/543	39.6/35.8	22.6/22.5	48.0/48.0					
	Sobremesa	Gelatina	110	.	.	27.6					
6ª-feira	Sopa	Lombardo	104	2.4	5.2	11.9	Arroz de cenoura	514/409	9.2/7.2	5.6/5.5	103.8/80.4
	Prato	Frango assado	161/120	15.7/11.8	10.9/8.2	.	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					



CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS



ANO LECTIVO 2011-2012

EMENTA - Catering

Semana II - 10 A 14 de Outubro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Nabiça	117	3.2	5.7	11.3	Cenoura ralada	54	0.3	5.0	2.0
	Prato	Bacalhau com espinafres	839/751	27.8/23.5	56.9/50.9	53.5/49.5					
	Sobremesa	Gelatina	110	.	.	27.6					
3ª-feira	Sopa	Puré de feijão com lombardo	218	9.7	5.6	32.1	Esparquete	465/358	15.7/12.1	2.5/1.9	92.4/71.1
	Prato	Supremos de frango estufados com legumes (cenoura, e tomate)	128/106	22.2/17.4	1.3/1.1	6.7/6.7	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
4ª-feira	Sopa	Abóbora com agrião	111	3.4	5.8	11.2	Salada camponesa (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	260/242	8.1/7.6	5.6/5.6	43.3/39.4
	Prato	Douradinhos no forno	202/162	12.3/9.8	8.5/6.8	19.0/15.2					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
5ª-feira	Sopa	Couve branca com cenoura	105	2.1	5.3	12.3	Arroz branco	508/403	9.0/7.0	5.6/5.5	102.5/79.0
	Prato	Carne de vaca picada estufada com feijão encarnado	354/308	25.9/21.9	14.5/11.1	30.3/30.3	Cenoura cozida	54	0.3	5.0	2.0
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
6ª-feira	Sopa	Puré de legumes	112	2.6	5.4	13.3	Arroz branco	508/403	9.0/7.0	5.6/5.5	102.5/79.0
	Prato	Rolo de pescada com molho de cenoura	268/253	17.5/14.1	20.8/20.7	2.7/2.7	Brócolos cozidos	56	1.4	5.3	0.6
	Sobremesa	Iogurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					

ANO LECTIVO 2011-2012
EMENTA - Catering
Semana III - 17 a 21 de Outubro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Puré de cenoura com espinafres	118	3.3	5.6	13.7	Massa primavera (massa, ervilha, cenoura, courgete)	574/470	14.8/12.1	10.6/10.5	104.8/81.7
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos	391/343	15.3/11.7	34.9/31.2	3.9/3.9					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
3ª-feira	Sopa	Agrião	110	3.3	5.6	11.5	Salada mista (tomate e alface)	54	0.6	5.1	1.4
	Prato	Arroz de atum	819/671	33.6/26.7	28.7/26.0	103.7/80.3					
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
4ª-feira	Sopa	Repolho	105	2.1	5.3	12.3	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Prato	Carne picada estufada com tomate e acompanhada de esparguete	839/686	33.3/25.5	35.3/31.5	94.6/73.3					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
5ª-feira	Sopa	Puré de abóbora com alho francês	118	3.3	5.6	13.7	Salada de feijão frade, batata e cenoura	501/483	24.9/24.4	6.2/6.2	84.4/80.6
	Prato	Filetes dourados	414/381	23.4/19.0	28.0/26.5	16.5/16.2					
	Sobremesa	Gelatina	110	.	.	27.6					
6ª-feira	Sopa	Feijão com hortaliça	214	9.6	5.6	31.2	Arroz de cenoura	514/409	9.2/7.2	5.6/5.5	103.8/80.4
	Prato	Frango corado	161/120	15.7/11.8	10.9/8.2	.	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					

EMENTA - Catering
Semana IV - 24 a 28 de Outubro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC				
2ª-feira	Sopa	Cenoura com nabiça	113	3.1	5.5	10.4	Arroz branco	508/403	9.0/7.0	5.6/5.5	102.5/79.0				
	Prato	Medalhões de peixe no forno	268/253	17.5/14.1	20.8/20.7	2.7/2.7	Brócolos cozidos								
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6									
3ª-feira	Sopa	Puré de abóbora com espinafres	110	3.0	5.8	11.5	Massa espiral	451/347	11.8/9.1	0.3/0.2	100.2/77.1				
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas	356/315	12.3/9.4	31.3/28.5	6.2/5.2	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3				
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2									
4ª-feira	Sopa	Primavera (batata, ervilha, cenoura, feijão verde, nabo)	125	4.1	5.4	14.9	Arroz de feijão	604/498	14.8/12.8	6.0/5.9	119.5/96.1				
	Prato	Pastéis de bacalhau	403/358	13.8/11.0	33.1/30.4	12.3/9.8	Salada de tomate					53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Doce	234	6.5	39.6	52.5									
5ª-feira	Sopa	Caldo verde	94	1.9	5.2	9.7	Esparguete	465/358	15.7/12.1	2.5/1.9	92.4/71.1				
	Prato	Frango estufado com cenoura e cogumelos	403/363	20.9/17.0	33.8/31.1	3.9/3.9	Feijão verde cozido					54	0.7	5.1	1.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2									
6ª-feira	Sopa	Horta (batata, feijão, couve, cenoura)	214	9.9	5.5	31.0	Arroz de tomate	515/409	9.3/7.3	5.7/5.6	103.7/80.3				
	Prato	Peixinhos de pescada no forno	202/162	12.3/9.8	8.5/6.8	19.0/15.2	Salada de alface					50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2									

EMENTA - Catering
Semana V - 31 de Outubro a 4 de Novembro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Puré de grão com espinafres	204	8.5	7.0	26.2	Massa espiral	451/347	11.8/9.1	0.3/0.2	100.2/77.1
	Prato	Carne de vaca estufada	381/336	17.9/13.6	32.8/29.6	3.9/3.9	Macedónia de legumes (ervilha, cenoura, feijão verde)	87	3.3	5.3	6.5
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
3ª-feira	Sopa										
	Prato						FERIADO				
	Sobremesa										
4ª-feira	Sopa	Feijão verde	106	2.2	5.3	12.4	Esparguete	465/358	15.7/12.1	2.5/1.9	92.4/71.1
	Prato	Peru assado	304/274	15.4/11.6	26.5/24.9	26.5/24.9	Ervilhas e milho cozidos	93	1.4	5.5	9.6
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
5ª-feira	Sopa	Puré de abóbora com massinhas	183	4.6	5.7	27.6	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Prato	Bacalhau gratinado	859/771	26.7/22.4	59.7/53.6	53.4/49.4					
	Sobremesa	Gelatina	110	.	.	27.6					
6ª-feira	Sopa	Legumes	112	2.6	5.4	13.3	Arroz de cenoura	514/409	9.2/7.2	5.6/5.5	103.8/80.4
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com tomate e cogumelos	316/286	17.8/13.6	26.2/24.7	2.2/2.2	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					



CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS



ANO LECTIVO 2011-2012

EMENTA - Catering

Semana VI - 7 a 11 de Novembro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Lombardo	104	2.4	5.2	11.9					
	Prato	Salada de atum com massa primavera (massa, cenoura, ervilha, courgete)	883/736	39.3/31.7	33.6/30.9	105.9/82.8					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
3ª-feira	Sopa	Puré de cenoura com alho francês	112	3.1	5.3	13.0	Feijão verde cozido	54	0.7	5.1	1.3
	Prato	Arroz de aves (frango) com cenoura	864/718	25.2/19.3	36.5/33.7	105.4/82.0					
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
4ª-feira	Sopa	Hortaliça	112	3.0	5.4	13.0	Arroz de cenoura	514/409	9.2/7.2	5.6/5.5	103.8/80.4
	Prato	Filetes de peixe de cebolada	216/200	17.3/13.9	15.8/15.7	0.9/0.9	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
5ª-feira	Sopa	Creme de cenoura	94	1.5	5.1	10.4					
	Prato	Carne de porco guisada com frango, chouriço, couve lombarda, macarrão e grão	784/714	34.4/29.5	36.8/34.6	78.0/70.3					
	Sobremesa	Gelatina	110	.	.	27.6					
6ª-feira	Sopa	Feijão branco com nabiças	223	11.5	6.1	27.9	Arroz alegre (cenoura, milho, ervilha)	565/459	11.7/9.7	6.1/6.0	112.5/89.1
	Prato	Hambúrguer de peixe	202/162	12.3/9.8	8.5/6.8	19.0/15.2	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					

EMENTA - Catering

Semana I - 14 a 18 de Novembro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Saloia (batata, feijão, cenoura, couve)	216	9.9	5.6	31.4	Esparguete	465/358	15.7/12.1	2.5/1.9	92.4/71.1
	Prato	Febras de porco estufadas	349/301	18.9/15.3	28.7/25.0	3.9/3.9	Cenoura cozida	54	0.3	5.0	2.0
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
3ª-feira	Sopa	Alho francês	117	3.3	5.4	113.9	Arroz branco	508/403	9.0/7.0	5.6/5.5	102.5/79.0
	Prato	Cação estufado	229/212	20.6/16.6	15.4/15.3	2.2/2.2	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
4ª-feira	Sopa	Caldo verde	94	1.9	5.2	9.7	Massa espiral	451/347	11.8/9.1	0.3/0.2	100.2/77.1
	Prato	Hambúguer de carne grelhado com cogumelos	247/218	21.3/17.2	17.1/15.7	2.2/2.2	Macedónia de legumes (ervilha, cenoura, feijão verde)	87	3.3	5.3	6.5
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
5ª-feira	Sopa	Macedónia (batata, feijão verde, ervilhas, cenoura)	125	4.1	5.4	14.9	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Prato	Salada de grão com bacalhau, ovo e cenoura	559/543	39.6/35.8	22.6/22.5	48.0/48.0					
	Sobremesa	Gelatina	110	.	.	27.6					
6ª-feira	Sopa	Lombardo	104	2.4	5.2	11.9	Arroz de cenoura	514/409	9.2/7.2	5.6/5.5	103.8/80.4
	Prato	Frango assado	161/120	15.7/11.8	10.9/8.2	.	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					



CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS



ANO LECTIVO 2011-2012

EMENTA - Catering

Semana II - 21 a 25 e Novembro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Nabiça	117	3.2	5.7	11.3	Cenoura ralada	54	0.3	5.0	2.0
	Prato	Bacalhau com espinafres	839/751	27.8/23.5	56.9/50.9	53.5/49.5					
	Sobremesa	Gelatina	110	.	.	27.6					
3ª-feira	Sopa	Puré de feijão com lombardo	218	9.7	5.6	32.1	Esparquete	465/358	15.7/12.1	2.5/1.9	92.4/71.1
	Prato	Supremos de frango estufados com legumes (cenoura, e tomate)	128/106	22.2/17.4	1.3/1.1	6.7/6.7	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
4ª-feira	Sopa	Abóbora com agrião	111	3.4	5.8	11.2	Salada camponesa (batata, cenoura, ervilha e feijão verde)	260/242	8.1/7.6	5.6/5.6	43.3/39.4
	Prato	Douradinhos no forno	202/162	12.3/9.8	8.5/6.8	19.0/15.2					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
5ª-feira	Sopa	Couve branca com cenoura	105	2.1	5.3	12.3	Arroz branco	508/403	9.0/7.0	5.6/5.5	102.5/79.0
	Prato	Carne de vaca picada estufada com feijão encarnado e tomate	354/308	25.9/21.9	14.5/11.1	30.3/30.3	Cenoura cozida	54	0.3	5.0	2.0
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
6ª-feira	Sopa	Puré de legumes	112	2.6	5.4	13.3	Arroz branco	508/403	9.0/7.0	5.6/5.5	102.5/79.0
	Prato	Rolo de pescada com molho de cenoura	268/253	17.5/14.1	20.8/20.7	2.7/2.7	Brócolos cozidos	56	1.4	5.3	0.6
	Sobremesa	Iogurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					

ANO LECTIVO 2011-2012
EMENTA - Catering
Semana III - 28 de Novembro a 2 de Dezembro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Puré de cenoura com espinafres	118	3.3	5.6	13.7	Massa primavera (massa, ervilha, cenoura, courgete)	574/470	14.8/12.1	10.6/10.5	104.8/81.7
	Prato	Carne de porco estufada aos cubos	391/343	15.3/11.7	34.9/31.2	3.9/3.9					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
3ª-feira	Sopa	Agrião	110	3.3	5.6	11.5	Salada mista (tomate e alface)	54	0.6	5.1	1.4
	Prato	Arroz de atum	819/671	33.6/26.7	28.7/26.0	103.7/80.3					
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
4ª-feira	Sopa	Repolho	105	2.1	5.3	12.3	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Prato	Carne picada estufada com tomate e acompanhada de esparguete	839/686	33.3/25.5	35.3/31.5	94.6/73.3					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
5ª-feira	Sopa										
	Prato						FERIADO				
	Sobremesa										
6ª-feira	Sopa	Feijão com hortaliça	214	9.6	5.6	31.2	Arroz de cenoura	514/409	9.2/7.2	5.6/5.5	103.8/80.4
	Prato	Frango corado	161/120	15.7/11.8	10.9/8.2	.	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					

EMENTA - Catering
Semana IV - 5 a 9 de Dezembro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Cenoura com nabiça	113	3.1	5.5	10.4	Arroz branco	508/403	9.0/7.0	5.6/5.5	102.5/79.0
	Prato	Medalhões de peixe no forno	268/253	17.5/14.1	20.8/20.7	2.7/2.7	Brócolos cozidos				
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
3ª-feira	Sopa	Puré de abóbora com espinafres	110	3.0	5.8	11.5	Massa espiral	451/347	11.8/9.1	0.3/0.2	100.2/77.1
	Prato	Almôndegas de vaca estufadas	356/315	12.3/9.4	31.3/28.5	6.2/5.2	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
4ª-feira	Sopa	Primavera (batata, ervilha, cenoura, feijão verde, nabo)	125	4.1	5.4	14.9	Arroz de feijão	604/498	14.8/12.8	6.0/5.9	119.5/96.1
	Prato	Pastéis de bacalhau	403/358	13.8/11.0	33.1/30.4	12.3/9.8	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Doce	234	6.5	39.6	52.5					
5ª-feira	Sopa										
	Prato						FERIADO				
	Sobremesa										
6ª-feira	Sopa	Horta (batata, feijão, couve, cenoura)	214	9.9	5.5	31.0	Arroz de tomate	515/409	9.3/7.3	5.7/5.6	103.7/80.3
	Prato	Peixinhos de pescada no forno	202/162	12.3/9.8	8.5/6.8	19.0/15.2	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					

EMENTA - Catering
Semana V - 12 a 16 de Dezembro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Puré de grão com espinafres	204	8.5	7.0	26.2	Massa espiral	451/347	11.8/9.1	0.3/0.2	100.2/77.1
	Prato	Carne de vaca estufada	381/336	17.9/13.6	32.8/29.6	3.9/3.9	Macedónia de legumes (ervilha, cenoura, feijão verde)	87	3.3	5.3	6.5
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
3ª-feira	Sopa	Juliana (batata, lombardo, cenoura)	104	2.4	5.2	11.9	Arroz branco	508/403	9.0/7.0	5.6/5.5	102.5/79.0
	Prato	Douradinhos no forno	202/162	12.3/9.8	8.5/6.8	19.0/15.2	Genoura cozida	54	0.3	5.0	2.0
	Sobremesa	Iogurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
4ª-feira	Sopa	Feijão verde	106	2.2	5.3	12.4	Esparguete	465/358	15.7/12.1	2.5/1.9	92.4/71.1
	Prato	Peru assado	304/274	15.4/11.6	26.5/24.9	26.5/24.9	Ervilhas e milho cozidos	93	1.4	5.5	9.6
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
5ª-feira	Sopa	Puré de abóbora com massinhas	183	4.6	5.7	27.6	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Prato	Bacalhau gratinado	859/771	26.7/22.4	59.7/53.6	53.4/49.4					
	Sobremesa	Gelatina	110	.	.	27.6					
6ª-feira	Sopa	Legumes	112	2.6	5.4	13.3	Arroz de cenoura	514/409	9.2/7.2	5.6/5.5	103.8/80.4
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com tomate e cogumelos	316/286	17.8/13.6	26.2/24.7	2.2/2.2	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					



CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS



ANO LECTIVO 2011-2012

EMENTA - Catering

Semana VI - 19 a 23 de Dezembro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Lombardo	104	2.4	5.2	11.9					
	Prato	Salada de atum com massa primavera (massa, cenoura, ervilha, courgete)	883/736	39.3/31.7	33.6/30.9	105.9/82.8					
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
3ª-feira	Sopa	Puré de cenoura com alho francês	112	3.1	5.3	13.0	Feijão verde cozido	54	0.7	5.1	1.3
	Prato	Arroz de aves (frango) com cenoura	864/718	25.2/19.3	36.5/33.7	105.4/82.0					
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
4ª-feira	Sopa	Hortaliça	112	3.0	5.4	13.0	Arroz de cenoura	514/409	9.2/7.2	5.6/5.5	103.8/80.4
	Prato	Filetes de peixe de cebolada	216/200	17.3/13.9	15.8/15.7	0.9/0.9	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
5ª-feira	Sopa	Creme de cenoura	94	1.5	5.1	10.4					
	Prato	Carne de porco guisada com frango, chouriço, couve lombarda, macarrão e grão	784/714	34.4/29.5	36.8/34.6	78.0/70.3					
	Sobremesa	Gelatina	110	.	.	27.6					
6ª-feira	Sopa	Feijão branco com nabiças	223	11.5	6.1	27.9	Arroz alegre (cenoura, milho, ervilha)	565/459	11.7/9.7	6.1/6.0	112.5/89.1
	Prato	Hambúrguer de peixe	202/162	12.3/9.8	8.5/6.8	19.0/15.2	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					



CÂMARA MUNICIPAL DE OEIRAS



ANO LECTIVO 2011-2012

EMENTA - Catering

Semana I - 26 a 30 de Dezembro de 2011

DIA	PRATO	EMENTA	Kcal	Prot	Lip	HC	GUARNIÇÃO / ACOMPANHAMENTO	Kcal	Prot	Lip	HC
2ª-feira	Sopa	Saloia (batata, feijão, cenoura, couve)	216	9.9	5.6	31.4	Esparguete	465/358	15.7/12.1	2.5/1.9	92.4/71.1
	Prato	Febras de porco estufadas	349/301	18.9/15.3	28.7/25.0	3.9/3.9	Cenoura cozida	54	0.3	5.0	2.0
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
3ª-feira	Sopa	Alho francês	117	3.3	5.4	113.9	Arroz branco	508/403	9.0/7.0	5.6/5.5	102.5/79.0
	Prato	Cação estufado	229/212	20.6/16.6	15.4/15.3	2.2/2.2	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	logurte de aromas	89	5.1	2.0	12.6					
4ª-feira	Sopa	Caldo verde	94	1.9	5.2	9.7	Massa espiral	451/347	11.8/9.1	0.3/0.2	100.2/77.1
	Prato	Hambúguer de carne grelhado com cogumelos	247/218	21.3/17.2	17.1/15.7	2.2/2.2	Macedónia de legumes (ervilha, cenoura, feijão verde)	87	3.3	5.3	6.5
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					
5ª-feira	Sopa	Macedónia (batata, feijão verde, ervilhas, cenoura)	125	4.1	5.4	14.9	Salada de tomate	53	0.3	5.1	1.4
	Prato	Salada de grão com bacalhau, ovo e cenoura	559/543	39.6/35.8	22.6/22.5	48.0/48.0					
	Sobremesa	Gelatina	110	.	.	27.6					
6ª-feira	Sopa	Lombardo	104	2.4	5.2	11.9	Arroz de cenoura	514/409	9.2/7.2	5.6/5.5	103.8/80.4
	Prato	Frango assado	161/120	15.7/11.8	10.9/8.2	.	Salada de alface	50	0.7	5.1	0.3
	Sobremesa	Fruta da época	60	0.9	0.4	13.2					