CAMARA MUNICIPAL DE ELVAS

EMENTA

Semana 1

DE 09 A 13 DE NOVEMBRO DE 2026

DIA	PRATO	ALMOÇO	ALERGÉNEOS	KCAL
2ª FEIRA	*Sopa*	Couve branca com cenoura ripada	-	89
	Prato	Empadão de **atum** no forno (arroz)	Peixe	389
	Vegetariano	Salada de feijão frade com batata, brócolos, cenoura e milho	-	415
	Salada	Alface, pepino e tomate	-	17
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
3ª FEIRA	*Sopa*	Feijão vermelho e couve lombarda	-	103
	Prato	Frango estufado com ervilhas e **fusillis** cozido	Glúten	223
	Vegetariano	**Lentilhas à bolonhesa**	Glúten	314
	Salada	Alface, couve roxa e milho	-	56
	Sobremesa	**Iogurte Aromas** ou Fruta da época (3 variedades)	Leite/-	89/44
4ª FEIRA	*Sopa*	Feijão-verde com cenoura	-	74
	Prato	**Pescada no forno com arroz alegre**	Peixe	
	Vegetariano	**Gratinado leguminosas** (feijão branco e preto) e legumes (cenoura, alho francês pimento) no forno com batata alourada	Glúten	399
	Salada	Alface, beterraba e tomate	-	33
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
5ª FEIRA	*Sopa*	Sopa de grelos de nabo	-	87
	Prato	**Carne (vitela) a Bolonhesa**	Glúten, Soja, Sulfitos	298
	Vegetariano	Ervilhas estufadas com legumes (curgete, pimento, alho francês) **massa fusillis** cozida	Glúten	284
	Salada	Tomate, milho e pimento	-	51
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44
6ª FEIRA	*Sopa*	Creme de abóbora com alface	-	72
	Prato	Arroz de **peixe** (**pescada/badejo**) com coentros	Peixe	280
	Vegetariano	**Jardineira vegetariana** (soja, ervilhas, cenoura, feijão verde e **cotovelos**)	Glúten	381
	Salada	Alface, beterraba e cenoura	-	35
	Sobremesa	Fruta da época (3 variedades)	-	44

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergéneos: 1- Cereais que contém glúten, 2- Crustáceos, 3- Ovos, 4- Peixe, 5- Amendoins, 6- Soja, 7- Leite, 8- Frutos de casca rija, 9- Aipo, 10- Mostarda, 11- Sementes de sésamo, 12- Dióxido de enxofre e sulfitos, 13- Tremoços, 14- Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. **Para uma informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.**

*Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos.