

**Câmara Municipal da Nazaré**  
**Ementa Mês de Outubro**  
**2024/2025**

		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira				
		30-09-2024	01-10-2024	02-10-2024	03-10-2024	04-10-2024				
Semana 1	Sopa	Creme de legumes	Macedónia	Couve lombardo e feijão	Alface	Grão				
	Prato	Calamares com arroz de cenoura	Frango estufado com massa espiral	Perca no forno com ervas e limão, brócolos, cenoura e batata	Pá de porco estufada com massa esparguete	Filetes de pescada com ervas e legumes e arroz de tomate				
	Vegetariano	Salteado de legumes com grão e arroz de cenoura	Massa Siciliana	Courgette recheada com batatinhas no forno	Soja estufada com massa esparguete	Salteado de quinoa com arroz de tomate				
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e pepino	Alface, milho e tomate	Alface, tomate e cenoura				
	Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época				
Semana 2	07-10-2024		08-10-2024		09-10-2024		10-10-2024		11-10-2024	
	Sopa	Creme de cenoura	Nabo e hortaliça	Espinafres	Grellos	Juliana				
	Prato	Strogonoff de peru com arroz branco	Bolonhesa de atum	Lombo de porco fatiado com arroz de ervilhas	Salmão gratinado no forno com batatas e legumes	Hambúrguer de aves com massa espiral				
	Vegetariano	Strogonoff de cogumelos e arroz branco	Bolonhesa vegetariana	Seitan estufado com tomate e cenoura e arroz de ervilhas	Legumes gratinados no forno com batata	Hambúrguer vegetariano com massa				
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho				
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época					
Semana 3	14-10-2024		15-10-2024		16-10-2024		17-10-2024		18-10-2024	
	Sopa	Feijão-verde	Abóbora e espinafres	Brócolos	Cenoura e alho-francês	Couve portuguesa				
	Prato	Legumes à Brás	Almondegas de bovino com massa esparguete	Pota à Lagareiro	Bife de frango com massa	Arroz de bacalhau				
	Vegetariano		Almondegas vegetarianas com massa esparguete	Tofu à Lagareiro	Massa espiral com salteado de legumes	Arroz de legumes com grão				
	Hortícolas	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e pepino				
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época					
Semana 4	21-10-2024		22-10-2024		23-10-2024		24-10-2024		25-10-2025	
	Sopa	Juliana	Nabiças	Couve-flor	Ervilhas	Alho-francês e cenoura				
	Prato	Esparguete à bolonhesa	Espadarte de cebolada com batata	Hambúrguer de bovino com arroz primavera	Massa de salmão com alho-francês, milho e cenoura e creme de soja	Rancho com massa e grão de bico				
	Vegetariano	Bolonhesa vegetariana	Courgette e cogumelos de cebolada	Hambúrguer vegetariano com arroz primavera	Massa Siciliana	Rancho vegetariano				
	Hortícolas	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e pepino	Alface, tomate e milho	Alface, tomate e cenoura	Alface, tomate e milho				
Sobremesa	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época	Fruta da época					