CENTRO SOCIAL PAROQUIAL IMACULADO CORAÇÃO DE MARIA

Rua Mosteiro de Banho nº 1959 Vila Cova – Barcelos

Tef.253 862 483

EMENTA SEMANAL

Semana: 27 de fevereiro a 3 de março de 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Espinafres e grão-de-bico	Brócolos e feijão-manteiga	Alho-francês	Couve-coração	Abóbora
PRATO	Hambúrguer de vaca com arroz de cenoura, e salada de alface	Massa espiral de atum, e feijão-verde cozido[1,3,4]	Bife de peru estufado com ervilhas, com batata e couve-lombarda cozidas	Abrótea assada com arroz de feijão-manteiga, e cenoura e alho-francês salteados[2,4,14]	Tintureira assada com batata e brócolos cozidos[2,4,14]
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

A Nutricionista: _____

Adriana Sousa, CP: 4004N

A Diretora Técnica: _____

Andreia Simões, Dr.ª

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 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-Tremoço, 14-Moluscos.

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL IMACULADO CORAÇÃO DE MARIA

Rua Mosteiro de Banho nº 1959 Vila Cova – Barcelos

Tef.253 862 483

EMENTA SEMANAL

Semana: 6 a 10 de março de 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Feijão-verde	Ervilhas	Nabo	Couve-lombarda e feijão-vermelho	Couve-flor
PRATO	Rancho (com massa riscada) e couve-lombarda cozida[1,3]	Filete de pescada estufado com batata cozida, e cenoura e couve-coração salteadas[2,4,14]	Frango assado com arroz branco, e salada de alface e cenoura	Bacalhau à Espanhola, com cenoura e alho-francês salteados[4]	Pescada assada com arroz de ervilhas, e feijão-verde cozido[2,4,14]
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

A Nutricionista: _____

Adriana Sousa, CP: 4004N

A Diretora Técnica: _____

Andreia Simões, Dr.ª

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 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-Tremoço, 14-Moluscos.

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL IMACULADO CORAÇÃO DE MARIA

Rua Mosteiro de Banho nº 1959 Vila Cova – Barcelos

Tef.253 862 483

EMENTA SEMANAL

Semana: 13 a 17 de março de 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Couve-coração	Abóbora	Espinafres	Brócolos	Feijão-verde
PRATO	Arroz de Frango, e cenoura e couve-lombarda salteadas	Pescada à Gomes de Sá, e brócolos cozidos[2,4,14]	Ovos mexidos com massa cotovelos, e cenoura e alho-francês salteados[1,3,7]	Solha assada com arroz de tomate, e salada de alface[2,4,14]	Pota cozida com molho verde, batata e couve-coração cozidas[14]
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

A Nutricionista: _____

Adriana Sousa, CP: 4004N

A Diretora Técnica: _____

Andreia Simões, Dr.ª

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 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-Tremoço, 14-Moluscos.

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL IMACULADO CORAÇÃO DE MARIA

Rua Mosteiro de Banho nº 1959 Vila Cova – Barcelos

Tef.253 862 483

EMENTA SEMANAL

Primavera

Semana: 20 a 24 de março de 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Couve-lombarda	Feijão-verde	Cenoura	Couve-flor	Ervilhas
PRATO	Peru estufado com esparguete, e salada de alface e cenoura[1,3]	Pescada estufada com arroz branco, e cenoura e couve-coração salteadas[2,4,14]	Jardineira de frango	Douradinhos no forno com massa espiral, e feijão-verde cozido[1,2,3,4,7,14]	Bacalhau à Brás, e salada de alface[1,3,4,6,7,9,10]
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

A Nutricionista: _____

Adriana Sousa, CP: 4004N

A Diretora Técnica: _____

Andreia Simões, Dr.ª

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 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-Tremoço, 14-Moluscos.

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL IMACULADO CORAÇÃO DE MARIA

Rua Mosteiro de Banho nº 1959 Vila Cova – Barcelos

Tef.253 862 483

EMENTA SEMANAL

Semana: 27 a 31 de março de 2023

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA
SOPA	Espinafres e grão-de-bico	Brócolos e feijão-manteiga	Alho-francês	Couve-coração	Abóbora
PRATO	Carne de porco estufada com arroz branco, e cenoura e alho-francês salteados	Tintureira assada com salada russa (batata, ervilhas e cenoura)[2,4,14]	Bife de peru estufado com massa cotovelos de tomate, e brócolos cozidos[1,3]	Salada de atum com feijão-frade, arroz branco, e salada de alface[4]	Abrótea assada com puré de batata, e cenoura e couve-coração salteadas[2,3,4,7,14]
SOBREMESA	Fruta da época	Fruta da época	Gelatina	Fruta da época	Fruta da época

A Nutricionista: _____

Adriana Sousa, CP: 4004N

A Diretora Técnica: _____

Andreia Simões, Dr.ª

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1-Cereais que contêm glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixes, 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-Tremoço, 14-Moluscos.