

Centro Social Cultural Recreativo Abel Varzim

Ementa Semanal – 3 a 7 de junho de 2024

Resposta Social: Pré-escolar/ CATL

Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa: Feijão-verde Prato Normal: Arroz de carne de vaca com ervilhas Prato de Dieta: Carne de vaca estufada ao natural com arroz branco Hortícolas: Salada de tomate Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Couve-flor Prato Normal: <i>Red-fish</i> assado com batata cozida ⁴ Prato de Dieta: <i>Red-fish</i> estufado ao natural com batata cozida ⁴ Hortícolas: Couve-de-bruxelas cozida Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Couve-lombarda Prato Normal: Frango estufado com massa riscada cozida ^{1,3} Prato de Dieta: Frango estufado ao natural com massa riscada cozida ^{1,3} Hortícolas: Cenoura e curgete salteadas Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Cenoura Prato Normal: Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão-vermelho ^{3,4} Prato de Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco ⁴ Hortícolas: Salada de alface e cenoura Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Abóbora Prato Normal: Bife de peru com molho de cebolada e massa espiral cozida ^{1,3} Prato de Dieta: Bife de peru grelhado com massa espiral cozida ^{1,3} Hortícolas: Pimento e couve-lombarda salteados Sobremesa: Fruta da época

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovo, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
FERIADO	Sopa: Curgete Prato Normal: Carne de porco estufada com esparguete cozida^{1,3} Prato de Dieta: Carne de porco estufada ao natural com esparguete cozida^{1,3} Hortícolas: Pimento e alho-francês salteados Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Couve-coração Prato Normal: Filete de pescada crocante no forno com arroz de cenoura^{1,2,3,4,7,14} Prato de Dieta: Pescada estufada ao natural com arroz branco⁴ Hortícolas: Salada de pepino e pimento Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Brócolos Prato Normal: Bife de frango grelhado com massa cotovelos cozida^{1,3} Prato de Dieta: Igual ao Normal Hortícolas: Cenoura e couve-lombarda salteadas Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Cenoura Prato Normal: Empadão de atum^{3,4,7} Prato de Dieta: Atum ao natural com batata cozida⁴ Hortícolas: Feijão-verde cozido Sobremesa: Fruta da época

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovo, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa: Couve-flor Prato Normal: Feijoada à Transmontana, com arroz branco ¹² Prato de Dieta: Carne de porco estufada ao natural com arroz branco Hortícolas: Couve-lombarda cozida Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Cenoura Prato Normal: Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4} Prato de Dieta: Bacalhau cozido com ovo e batata cozidos ^{3,4} Hortícolas: Brócolos cozidos Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Brócolos Prato Normal: Peru assado com massa espiral cozida ^{1,3} Prato de Dieta: Peru estufado ao natural com massa espiral cozida ^{1,3} Hortícolas: Pimento e curgete salteados Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Curgete Prato Normal: Abrótea assada com arroz de ervilhas ⁴ Prato de Dieta: Abrótea estufada ao natural com arroz branco ⁴ Hortícolas: Salada de tomate Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Feijão-verde Prato Normal: Almôndegas estufadas com esparguete cozido ^{1,3} Prato de Dieta: Carne de vaca estufada ao natural com esparguete cozido ^{1,3} Hortícolas: Cenoura e alho-francês salteados Sobremesa: Fruta da época

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovo, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Sopa: Brócolos Prato Normal: Omelete no forno com pimento e azeitonas, e arroz de ervilhas ³ Prato de Dieta: Omelete no forno simples com arroz branco ³ Hortícolas: Cenoura e alho-francês salteados Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Abóbora Prato Normal: Frango assado com massa cotovelos cozida ^{1,3} Prato de Dieta: Frango estufado ao natural com massa cotovelos cozida ^{1,3} Hortícolas: Feijão-verde cozido Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Couve-flor Prato Normal: Salada de atum com feijão-frade e arroz branco ⁴ Prato de Dieta: Atum ao natural com arroz branco ⁴ Hortícolas: Salada de alface e cebola Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Feijão-Verde Prato Normal: <i>Strogonoff</i> de peru com massa riscada cozida ^{1,3} Prato de Dieta: Bife de peru grelhado com massa riscada cozida ^{1,3} Hortícolas: Pimento e couve-lombarda salteados Sobremesa: Fruta da época	Sopa: Curgete Prato Normal: Pescada assada com salada-russa (batata, cenoura, milho e ervilha) ⁴ Prato de Dieta: Pescada estufada ao natural com batata e cenoura cozidas Hortícolas: Cenoura cozida Sobremesa: Fruta da época

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações.

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovo, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoço, ¹⁴Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.

Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

