



CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL  
DE FRAGOSO

## PLANO DE EMENTAS

Março de 2019

| ALMOÇO                      |                                                           |                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SEGUNDA-FEIRA<br/>04</b> | <b>SOPA</b><br><b>PRATO PRINCIPAL</b><br><b>SOBREMESA</b> | Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) <sup>6</sup><br>Rojões com arroz e salada de alface e cenoura <sup>12</sup><br>Fruta da época         |
| <b>TERÇA-FEIRA<br/>05</b>   | <b>SOPA</b><br><b>PRATO PRINCIPAL</b><br><b>SOBREMESA</b> | <b>FERIADO</b>                                                                                                                                                   |
| <b>QUARTA-FEIRA<br/>06</b>  | <b>SOPA</b><br><b>PRATO PRINCIPAL</b><br><b>SOBREMESA</b> | Sopa de Cenoura e Couve Coração (batata, cenoura, alho francês e couve coração) <sup>6</sup><br>Salada de ovo, atum, jardineira <sup>3,4</sup><br>Fruta da época |
| <b>QUINTA-FEIRA<br/>07</b>  | <b>SOPA</b><br><b>PRATO PRINCIPAL</b><br><b>SOBREMESA</b> | Sopa de Alho Francês (abóbora, cenoura, alho francês) <sup>6</sup><br>Frango estufado com massa <sup>1,3</sup> e legumes<br>Fruta da época                       |
| <b>SEXTA-FEIRA<br/>08</b>   | <b>SOPA</b><br><b>PRATO PRINCIPAL</b><br><b>SOBREMESA</b> | Creme de abóbora (batata, cenoura, abóbora e couve-coração) <sup>6</sup><br>Pescada <sup>4</sup> cozida com batata e coração.<br>Fruta da época                  |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-cereais que contém glúten, 2-crústaceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoins, 6-soja, 7-produtos lácteos, 8-frutos de casca rija, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sementes de sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços e 14-moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios).

**\*Sujeito a alterações**



CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL  
DE FRAGOSO

## PLANO DE EMENTAS

**Março de 2019**

| ALMOÇO                            |                                                           |                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SEGUNDA-FEIRA</b><br><b>11</b> | <b>SOPA</b><br><b>PRATO PRINCIPAL</b><br><b>SOBREMESA</b> | Sopa de Couve-flor (batata, cenoura, coração e couve-flor) <sup>6</sup><br>Filetes de pescada <sup>4</sup> no forno com arroz de cenoura.<br>Fruta da época                                      |
| <b>TERÇA-FEIRA</b><br><b>12</b>   | <b>SOPA</b><br><b>PRATO PRINCIPAL</b><br><b>SOBREMESA</b> | Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) <sup>6</sup><br>Frango assado com massa cotovelo <sup>1,3</sup> e cenoura.<br>Fruta da época                                      |
| <b>QUARTA-FEIRA</b><br><b>13</b>  | <b>SOPA</b><br><b>PRATO PRINCIPAL</b><br><b>SOBREMESA</b> | Sopa de Feijão-verde (batata, cenoura, abóbora e feijão-verde) <sup>6</sup><br>Salmão lascado com batata em cubo, ovo, ervilhas, cenoura e feijão-verde <sup>3,4,12</sup><br>Fruta da época      |
| <b>QUINTA-FEIRA</b><br><b>14</b>  | <b>SOPA</b><br><b>PRATO PRINCIPAL</b><br><b>SOBREMESA</b> | Sopa de Penca (batata, cenoura, curgete e penca) <sup>6</sup><br>Carne de vaca estufada com massa <sup>1,3</sup> e legumes.<br>Fruta da época                                                    |
| <b>SEXTA-FEIRA</b><br><b>15</b>   | <b>SOPA</b><br><b>PRATO PRINCIPAL</b><br><b>SOBREMESA</b> | Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) <sup>6</sup><br>Abrótea escalfada <sup>4</sup> com arroz branco. Salada de alface e cenoura <sup>12</sup><br>Fruta da época |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-cereais que contém glúten, 2-crústaceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoins, 6-soja, 7-produtos lácteos, 8-frutos de casca rija, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sementes de sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços e 14-moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios).

**\*Sujeito a alterações**



CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL  
DE FRAGOSO

## PLANO DE EMENTAS

Março de 2019

| ALMOÇO                            |                                                           |                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SEGUNDA-FEIRA</b><br><b>18</b> | <b>SOPA</b><br><b>PRATO PRINCIPAL</b><br><b>SOBREMESA</b> | Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) <sup>6</sup><br>Douradinhos <sup>1,3,4</sup> no forno com arroz branco. Salada de alface e cenoura <sup>12</sup><br>Fruta da época           |
| <b>TERÇA-FEIRA</b><br><b>19</b>   | <b>SOPA</b><br><b>PRATO PRINCIPAL</b><br><b>SOBREMESA</b> | Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) <sup>6</sup><br><i>Stroganoff</i> <sup>1</sup> de Perú estufada com massa espiral <sup>1,3</sup> , cogumelos e cenoura<br>Fruta da época |
| <b>QUARTA-FEIRA</b><br><b>20</b>  | <b>SOPA</b><br><b>PRATO PRINCIPAL</b><br><b>SOBREMESA</b> | Sopa de Couve Coração (batata, cenoura, abóbora e couve coração) <sup>6</sup><br>Solha frita <sup>1,3,4</sup> com batata cozida e coração<br>Fruta da época                                             |
| <b>QUINTA-FEIRA</b><br><b>21</b>  | <b>SOPA</b><br><b>PRATO PRINCIPAL</b><br><b>SOBREMESA</b> | Sopa de Couve-flor (batata, cenoura, coração e couve-flor) <sup>6</sup><br>Feijoada de Frango <sup>1,12</sup><br>Fruta da época                                                                         |
| <b>SEXTA-FEIRA</b><br><b>22</b>   | <b>SOPA</b><br><b>PRATO PRINCIPAL</b><br><b>SOBREMESA</b> | Creme de cenoura e abóbora (batata, cenoura, abóbora e alho francês) <sup>6</sup><br>Empadão de atum <sup>4</sup> com cenoura<br>Fruta da época                                                         |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-cereais que contém glúten, 2-crústaceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoins, 6-soja, 7-produtos lácteos, 8-frutos de casca rija, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sementes de sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços e 14-moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios).

**\*Sujeito a alterações**



CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL  
DE FRAGOSO

## PLANO DE EMENTAS

**Março de 2019**

| ALMOÇO                            |                        |                                                                                              |
|-----------------------------------|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>SEGUNDA-FEIRA</b><br><b>25</b> | <b>SOPA</b>            | Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) <sup>6</sup>                      |
|                                   | <b>PRATO PRINCIPAL</b> | Feijão-frade com atum e ovo <sup>3,4</sup>                                                   |
|                                   | <b>SOBREMESA</b>       | Fruta da época                                                                               |
| <b>TERÇA-FEIRA</b><br><b>26</b>   | <b>SOPA</b>            | Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) <sup>6</sup>                  |
|                                   | <b>PRATO PRINCIPAL</b> | Perú assado no forno com arroz branco e legumes salteados <sup>12</sup>                      |
|                                   | <b>SOBREMESA</b>       | Fruta da época                                                                               |
| <b>QUARTA-FEIRA</b><br><b>27</b>  | <b>SOPA</b>            | Sopa de Cenoura e Couve Coração (batata, cenoura, alho francês e couve coração) <sup>6</sup> |
|                                   | <b>PRATO PRINCIPAL</b> | Carapau <sup>4</sup> com batata cozida e coração                                             |
|                                   | <b>SOBREMESA</b>       | Fruta da época                                                                               |
| <b>QUINTA-FEIRA</b><br><b>28</b>  | <b>SOPA</b>            | Sopa de Alho Francês (abóbora, cenoura, alho francês) <sup>6</sup>                           |
|                                   | <b>PRATO PRINCIPAL</b> | Frango estufado com ervilhas e massa esparguete <sup>1,3</sup>                               |
|                                   | <b>SOBREMESA</b>       | Fruta da época                                                                               |
| <b>SEXTA-FEIRA</b><br><b>29</b>   | <b>SOPA</b>            | Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) <sup>6</sup>            |
|                                   | <b>PRATO PRINCIPAL</b> | Pescada <sup>4</sup> no forno com arroz branco e salada de alface e cenoura <sup>12</sup>    |
|                                   | <b>SOBREMESA</b>       | Fruta da época                                                                               |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-cereais que contém glúten, 2-crústaceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoins, 6-soja, 7-produtos lácteos, 8-frutos de casca rija, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sementes de sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços e 14-moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios).

**\*Sujeito a alterações**



CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL  
DE FRAGOSO

## PLANO DE EMENTAS

| DATA | ALTERAÇÕES | RUBRICA |
|------|------------|---------|
|      |            |         |
|      |            |         |
|      |            |         |
|      |            |         |
|      |            |         |

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-cereais que contém glúten, 2-crústaceos, 3-ovos, 4-peixe, 5-amendoins, 6-soja, 7-produtos lácteos, 8-frutos de casca rija, 9-aipo, 10-mostarda, 11-sementes de sésamo, 12-dióxido de enxofre e sulfitos, 13-tremoços e 14-moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios).

**\*Sujeito a alterações**