



Instituição Particular de Solidariedade Social  
CENTRO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL DE BALUGÃES

# EMENTA

EMENTA PARA A SEMANA DE 30/09 A 04/10/2019

<p><b>Segunda-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Couve-flor</p> <p><b>Prato:</b> Bifinhos de frango grelhados com arroz seco e salada de alface.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Terça-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Alho francês</p> <p><b>Prato:</b> Pescada estufada com batata cozida.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Iogurte</p>
<p><b>Quarta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Espinafres</p> <p><b>Prato:</b> Carne de vaca assada com massa esparguete e legumes (ervilha e cenoura)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Quinta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Inteira</p> <p><b>Prato:</b> Bacalhau no forno com batata assada e salada de tomate</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<p><b>Sexta-feira</b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme Legumes</p> <p><b>Prato:</b> Bifanas com arroz de feijão branco</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Elaborado por: Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 22/09/2019</b></p>

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 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 ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

A Responsável

*Amélia Ferreira*



Instituição Particular de Solidariedade Social  
CENTRO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL DE BALUGÃES

# EMENTA

EMENTA PARA A SEMANA DE 07/10 A 11/10/2019

<p><b><u>Segunda-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Brócolos</p> <p><b>Prato:</b> Bifinho de peru grelhado com arroz de feijão branco</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b><u>Terça-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme de cenoura</p> <p><b>Prato:</b> Salada Russa (batata, cenoura, ervilha, atum e ovo)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<p><b><u>Quarta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Espinafres</p> <p><b>Prato:</b> Rojões à moda do Minho com arroz e salada de alface</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b><u>Quinta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Inteira</p> <p><b>Prato:</b> Abrótea com batata cozida e legumes (cenoura e coração)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Iogurte</p>
<p><b><u>Sexta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme de legumes</p> <p><b>Prato:</b> Feijoada à Transmontana</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Elaborado por: Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 22/09/2019</b></p>

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 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 ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

A Responsável

*Amélia Ferreira*



Instituição Particular de Solidariedade Social  
CENTRO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL DE BALUGÃES

# EMENTA

EMENTA PARA A SEMANA DE 14/10 A 18/10/2019

SEMANA DAS SOPAS – 5 Sabores / 5 Cores

<p><b><u>Segunda-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Couve-Flor (<i>Branca</i>)</p> <p><b>Prato:</b> Febras de porco grelhadas com arroz seco e salada de tomate.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b><u>Terça-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme de cenoura (<i>Laranja</i>)</p> <p><b>Prato:</b> Pescada cozida com batata cozida e grão-de-bico</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<p><b><u>Quarta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Espinafres (<i>Verde</i>)</p> <p><b>Prato:</b> Massa à bolonhesa com salada de alface</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b><u>Quinta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Abóbora (<i>Rosa</i>)</p> <p><b>Prato:</b> Salmão grelhado com arroz de legumes (couve flor)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Iogurte</p>
<p><b><u>Sexta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme de legumes (<i>Amarela</i>)</p> <p><b>Prato:</b> Perú assado no forno com batata assada e salada de pepino.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Elaborado por: Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 22/09/2019</b></p>

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 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 ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

A Responsável

*Amélia Ferreira*



Instituição Particular de Solidariedade Social  
CENTRO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL DE BALUGÃES

# **EMENTA**

## **EMENTA PARA A SEMANA DE 21/10 A 25/10/2019**

<p><b><u>Segunda-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Brócolos</p> <p><b>Prato:</b> Barriguinhas de porco grelhadas com batata cozida e legumes cozidos (cenoura e coração)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b><u>Terça-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme de legumes</p> <p><b>Prato:</b> Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão branco.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<p><b><u>Quarta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Abóbora</p> <p><b>Prato:</b> Jardineira</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b><u>Quinta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Espinafres</p> <p><b>Prato:</b> Filetes no forno com arroz seco e salada de alface.</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<p><b><u>Sexta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Cenoura</p> <p><b>Prato:</b> Frango assado no forno com massa esparguete e legumes (cenoura e ervilha).</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b>Elaborado por: Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 22/09/2019</b></p>

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 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 ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

#### **A Responsável**

*Amélia Ferreira*



Instituição Particular de Solidariedade Social  
CENTRO DE ASSISTÊNCIA SOCIAL DE BALUGÃES

# ***EMENTA***

**EMENTA PARA A SEMANA DE 28/10 A 01/11/2019**

<p><b><u>Segunda-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme de legumes</p> <p><b>Prato:</b> Carne de vaca estufada com batata e legumes (cenoura e ervilha)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b><u>Terça-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Inteira</p> <p><b>Prato:</b> Bacalhau com batata cozida e legumes (cenoura e coração)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Iogurte</p>
<p><b><u>Quarta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Creme de Cenoura</p> <p><b>Prato:</b> Frango estufado com massa espiral e legumes (macedónia)</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>	<p><b><u>Quinta-feira</u></b></p> <p><b>Sopa:</b> Couve-flor</p> <p><b>Prato:</b> Pescada estufada com arroz seco e salada de tomate</p> <p><b>Sobremesa:</b> Fruta da época</p>
<p><b><u>Sexta-feira</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b><i>FERIADO</i></b></p>	<p><b>Elaborado por: Amélia Ferreira</b></p> <p><b>Aos 22/09/2019</b></p>

**Nota:** A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1Cereais que contêm glúten., 2Crustáceos, 3Ovos, 4Peixes, 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 ou produtos são completamente inofensivas.

Esta ementa pode ser alterada por motivos imprevistos, de acordo com o regulamento.

A Responsável

*Amélia Ferreira*