



PLANO DE EMENTAS

Outubro de 2019

ALMOÇO		
SEGUNDA- FEIRA 07	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve-flor (batata, cenoura, coração e couve-flor) ⁶ Carne de vaca à Primavera com arroz branco Fruta da época
TERÇA-FEIRA 08	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Carapau ⁴ com batata cozida e couve coração Fruta da época
QUARTA-FEIRA 09	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Feijão-verde (batata, cenoura, abóbora e feijão-verde) ⁶ Frango estufado com massa cotovelos ^{1,3} e alface ¹² Fruta da época
QUINTA-FEIRA 10	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Penca (batata, cenoura, curgete e penca) ⁶ Pescada ^{3,4} no forno com arroz branco. Salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época
SEXTA-FEIRA 11	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) ⁶ Bifanas com massa. Salada de alface e cenoura. ¹² Fruta da época

A Administrativa,

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-cereais que contém glúten, 2-crustáceos, 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

Outubro 2019

SEGUNDA-FEIRA 14	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Costeletas assadas na brasa com arroz de feijão. Salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época
TERÇA-FEIRA 15	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Bacalhau à Gomes de Sá ^{3,4} Fruta da época
QUARTA-FEIRA 16	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve Coração (batata, cenoura, abóbora e couve coração) ⁶ Frango assado no forno com massa cotovelo ^{1,3} e legumes Fruta da época
QUINTA-FEIRA 17	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Alho Francês (abóbora, cenoura, alho francês) ⁶ Sardinha ^{1,4} no forno com arroz de feijão Fruta da época
SEXTA-FEIRA 18	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) ⁶ Strogonoff de peru com massa espiral ^{1,3} , cogumelos e cenoura. Fruta da época

A Administrativa,

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-cereais que contém glúten, 2-crustáceos, 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

Outubro de 2019

ALMOÇO		
SEGUNDA- FEIRA 21	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Pá de porco assado no forno com arroz. Salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época
TERÇA-FEIRA 22	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Salmão lascado com batata, ovo e jardineira ^{3,4,12} Fruta da época
QUARTA-FEIRA 23	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve Coração (batata, cenoura, abóbora e couve coração) ⁶ Frango estudado com massa macarrão ^{1,3} e legumes Fruta da época
QUINTA-FEIRA 24	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Alho Francês (abóbora, cenoura, alho francês) ⁶ Salada de feijão-frade com ovo e atum ^{3,12} Fruta da época
SEXTA-FEIRA 25	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) ⁶ Peru assado no forno com arroz. Salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época

A Administrativa,

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-cereais que contém glúten, 2-crustáceos, 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

Outubro de 2019

ALMOÇO		
SEGUNDA- FEIRA 28	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Massa à bolonhesa. Salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época
TERÇA-FEIRA 29	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Pescada escalfada ⁴ com batata cozida e coração Fruta da época
QUARTA- FEIRA 30	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve Coração (batata, cenoura, abóbora e couve coração) ⁶ Feijoada de Frango Fruta da época
QUINTA- FEIRA 31	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) ⁶ Douradinhos ^{3,4} com arroz de ervilhas Fruta da época
SEXTA-FEIRA 01	FERIADO	

A Administrativa,

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1-cereais que contém glúten, 2-crustáceos, 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

A Administrativa,

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 rijia, 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**