



CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
DE FRAGOSO

PLANO DE EMENTAS

SEGUNDA-FEIRA 28	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve-flor (batata, cenoura, coração e couve-flor) ⁶ Rojões com arroz branco e 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 com batata cozida e legumes ^{4,12} Fruta da época
QUARTA-FEIRA 30	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Feijão-verde (batata, cenoura, abóbora e feijão-verde) ⁶ Feijoada de frango ^{6,12} Fruta da época
QUINTA-FEIRA 01	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Penca (batata, cenoura, curgete e penca) ⁶ Pataniscas com arroz de feijão vermelho ^{1,3,4} Fruta da época
SEXTA-FEIRA 02	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Canja (pevide, cenoura e frango desfiado) Massa à bolonhesa e salada de alface e cenoura ^{1,3,12} Fruta da época

OUTUBRO 2020

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

		ALMOÇO
SEGUNDA-FEIRA 05	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Lombo de porco ¹² assado com massa esparguete ^{1,3} e legumes Fruta da época
TERÇA-FEIRA 06	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Red fish ⁴ no forno com arroz de cenoura Fruta da época
QUARTA-FEIRA 07	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Cenoura e Couve Coração (batata, cenoura, alho francês e coração) ⁶ Frango assado com massa cotovelos. Salada de alface etomate ^{1,3,12} Fruta da época
QUINTA-FEIRA 08	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de alho francês (abóbora, cenoura, alho francês) ⁶ Salmão lascado com batata, ovo, ervilhas, cenoura e feijão-verde ^{3,4,12} Fruta da época
SEXTA-FEIRA 09	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Canja (pevide, cenoura e frango desfiado) Bife de peru grelhado com arroz branco. Salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: 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

OUTUBRO 2020

		ALMOÇO
SEGUNDA-FEIRA 12	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve-flor (batata, cenoura, coração e couve-flor) ⁶ Carne de vaca com arroz e salada de alface e tomate ¹² Fruta da época
TERÇA-FEIRA 13	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Sardinha assada com batata cozida e coração ^{1,3,4,12} Fruta da época
QUARTA-FEIRA 14	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Feijão-verde (batata, cenoura, abóbora e feijão-verde) ⁶ Frango estufado com massa cotovelo ^{1,3} e legumes. Fruta da época
QUINTA-FEIRA 15	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Penca (batata, cenoura, curgete e penca) ⁶ Filetes ⁴ no forno com arroz branco e salada de alface e cenoura Fruta da época
SEXTA-FEIRA 16	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) ⁶ Feijoada de carnes ^{6,12} Fruta da época

OUTUBRO 2020

		ALMOÇO
--	--	--------

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

SEGUNDA-FEIRA 19	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Rancho ^{1,3,6,12} Fruta da época
TERÇA-FEIRA 20	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 21	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve Coração (batata, cenoura, abóbora e couve coração) ⁶ Feijoada de frango ^{6,12} Gelatina
QUINTA-FEIRA 22	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve-flor (batata, cenoura, coração e couve-flor) ⁶ Solha frita ^{3,4} com batata cozida e coração Fruta da época
SEXTA-FEIRA 23	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e abóbora (batata, cenoura, abóbora e alho francês) ⁶ Bifanas com arroz branco e salada de alface e tomate Fruta da época

OUTUBRO 2020

		ALMOÇO
--	--	---------------

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

SEGUNDA-FEIRA 26	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Strogonoff de Perú com massa espiral ^{1,3} , cogumelos e cenoura ^{3,12} Fruta da época
TERÇA-FEIRA 27	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ douradinhos ^{1,3} no forno com arroz de feijão Fruta da época
QUARTA-FEIRA 28	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Penca (batata, cenoura, curgete e penca) ⁶ Frango assado no forno com massa esparguete e salada de alface e cenoura ^{1,3,12} Fruta da época
QUINTA-FEIRA 29	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Alho Francês (abóbora, cenoura, alho francês) ⁶ Carapau ⁴ com batata cozida e coração Fruta da época
SEXTA-FEIRA 30	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) ⁶ Massa à lavrador 1,3 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**