



CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
DE FRAGOSO

PLANO DE EMENTAS

Janeiro 2021

ALMOÇO		
SEGUNDA- FEIRA 04	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de abóbora e cenoura (batata, cenoura, coração e abóbora) ⁶ Esparguete à Bolonhesa. ¹² Fruta da época
TERÇA-FEIRA 05	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de alho francês e curgete (batata, cenoura, alho francês e curgete) ⁶ Carapau ⁴ com batata cozida e couve coração. Aletria
QUARTA- FEIRA 06	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de couve coração (batata, cenoura, abóbora e couve coração) ⁶ Frango estufado e arroz de legumes. Fruta da época
QUINTA- FEIRA 07	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de penca (batata, cenoura, alho francês e penca) ⁶ Red fish assado no forno com Batata. Salada de alface e cenoura. ^{4,12} Fruta da época
SEXTA-FEIRA 08	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Ovos mexidos com arroz branco e salada ³ 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 (alérgenos).

***Sujeito a alterações**



CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
DE FRAGOSO

PLANO DE EMENTAS

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA 11	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Rojões com arroz branco. Salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época
TERÇA-FEIRA 12	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Feijão-frade com atum e ovo ^{4,3} Fruta da época
QUARTA-FEIRA 13	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve Coração (batata, cenoura, abóbora e couve coração) ⁶ Perú assado ¹² com massa espiral ^{1,3} e alface Fruta da época
QUINTA-FEIRA 14	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve-flor (batata, cenoura, coração e couve-flor) ⁶ Pescada ⁴ cozida com batata e couve coração. Fruta da época
SEXTA-FEIRA 15	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e abóbora (batata, cenoura, abóbora e alho francês) ⁶ Hambúrguer de vitela grelhada com arroz de legumes 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

ALMOÇO		
SEGUNDA- FEIRA 18	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Massa à lavrador. ^{1,12} Fruta da época
TERÇA-FEIRA 19	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Filetes ⁴ no forno com arroz de tomate. Salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época
QUARTA-FEIRA 20	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Canja ¹ Feijoada de frango. Fruta da época
QUINTA-FEIRA 21	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Alho Francês (abóbora, cenoura, alho francês) ⁶ Empadão de peixe no forno ^{1,4} Gelatina
SEXTA-FEIRA 22	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) ⁶ Bifanas com massa cotovelos e legumes. ^{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

ALMOÇO		
SEGUNDA- FEIRA 25	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Barrinhas de pescada no forno com arroz de feijão 1,4, Fruta da época
TERÇA- FEIRA 26	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Carne de vaca com massa macarrão e couve coração. ^{1,3} Fruta da época
QUARTA- FEIRA 27	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve Coração (batata, cenoura, abóbora e couve coração) ⁶ Solha frita com batata cozida e coração ⁴ Fruta da época
QUINTA- FEIRA 28	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Alho Francês (abóbora, cenoura, alho francês) ⁶ Rancho (com misto de carnes, grão de bico, macarrão, cenoura e couve) ^{1,3} , Fruta da época
SEXTA- FEIRA 29	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) Arroz à marinheiro ^{2,4,14} 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 rijas, 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**