



CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
DE FRAGOSO

PLANO DE EMENTAS

Abril 2021

		ALMOÇO
SEGUNDA- FEIRA 05	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de abóbora e cenoura (batata, cenoura, coração e abóbora) ⁶ Esparguete à Bolonhesa ¹² Fruta da época
TERÇA-FEIRA 06	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 07	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 08	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 09	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Ovos mexidos com arroz alegre e salada 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 12	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 13	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) 6 Salada de feijão-frade com atum e ovo ^{4,3} Fruta da época
QUARTA-FEIRA 14	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 15	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 16	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	SOPA PRATO PRINCIPAL	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Massa à lavrador ^{1,12} Fruta da época
		ALMOÇO
SEGUNDA- FEIRA 26	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 27	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 28	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 29	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 30	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) Arroz de peixe ^{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 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**