



CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
DE FRAGOSO

PLANO DE EMENTAS

Janeiro/Fevereiro 2019

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA 28	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Pá de porco com arroz de cenoura. Salada de cenoura ¹² Fruta da época
TERÇA-FEIRA 29	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 30	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Cenoura e Couve Coração (batata, cenoura, alho francês e couve coração) ⁶ Frango estufado com massa esparguete ^{1,3} e salada de alface e cenoura Fruta da época
QUINTA-FEIRA 31	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Alho Francês (abóbora, cenoura, alho francês) ⁶ Filetes ⁴ assados com arroz de cenoura Fruta da época
SEXTA-FEIRA 01	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) ⁶ Feijoada de carnes 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

Fevereiro 2019

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA 04	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve-flor (batata, cenoura, coração e couve-flor) ⁶ Rojões com arroz de cenoura Fruta da época
TERÇA-FEIRA 05	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Carapau ⁴ com batata cozida e legumes Fruta da época
QUARTA-FEIRA 06	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Feijão-verde (batata, cenoura, abóbora e feijão-verde) ⁶ Frango assado com massa cotovelo ^{1,3} e legumes. Fruta da época
QUINTA-FEIRA 07	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Penca (batata, cenoura, curgete e penca) ⁶ Douradinhos ^{3,4} no forno com arroz de feijão Fruta da época
SEXTA-FEIRA 08	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) ⁶ Massa ^{1,3} à lavrador 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

Fevereiro 2019

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA 11	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Carne de vaca estufada com massa esparguete ^{1,3} e legumes Fruta da época
TERÇA-FEIRA 12	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve Coração (batata, cenoura, abóbora e couve coração) ⁶ Pataniscas com arroz de tomate Fruta da época
QUARTA-FEIRA 13	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve-flor (batata, cenoura, coração e couve-flor) ⁶ Feijoada de frango ^{1,12} Fruta da época
QUINTA-FEIRA 14	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Penca (batata, cenoura, curgete e penca) ⁶ Pescada ⁴ cozida com batata e coração. Fruta da época
SEXTA-FEIRA 15	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e abóbora (batata, cenoura, abóbora e alho francês) ⁶ Fêveras em cebolada ¹² com massa e ervilhas. 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

Fevereiro 2019

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA 18	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Perú assado no forno com arroz branco. Salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época
TERÇA-FEIRA 19	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Solha frita ^{1,3,4} com batata cozida e coração Fruta da época
QUARTA-FEIRA 20	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Cenoura e Couve Coração (batata, cenoura, alho francês e couve coração) ⁶ Frango assado com massa espiral ^{1,3} e legumes. Fruta da época
QUINTA-FEIRA 21	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Alho Francês (abóbora, cenoura, alho francês) ⁶ Arroz de tamboril ⁴ Fruta da época
SEXTA-FEIRA 22	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) ⁶ Massa ^{1,3} à bolonhesa 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

Fevereiro/Março 2019

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA 25	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Rancho ^{1,3} Fruta da época
TERÇA-FEIRA 26	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Empadão de atum ^{3,4} Fruta da época
QUARTA-FEIRA 27	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Cenoura e Couve Coração (batata, cenoura, alho francês e couve coração) ⁶ Frango estufado com massa cotovelos ^{1,3} e legumes. Fruta da época
QUINTA-FEIRA 28	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Alho Francês (abóbora, cenoura, alho francês) ⁶ Salmão ⁴ com batatas e ovo ³ Fruta da época
SEXTA-FEIRA 01	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) ⁶ Fêveras assadas com arroz branco. Salada de alface e cenoura ¹² 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**