

Centro Social Cultural Recreativo Abel Varzim

Ementa Semanal 1

Resposta Social: Jardim de Infância/CATL

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Carne de vaca estufada(1) com ervilhas, cenoura e massa (2) Salada: Alface (5) Prato de Dieta: carne de vaca cozida com ervilhas cenoura e massa esparguete Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Empadão de atum (3) Salada: Cenoura raspada (5) Prato de Dieta: Pescada com batata cozida Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Frango estufado (1) com massa cotovelo (2) de cenoura e ervilhas Salada: Tomate (5) Prato de Dieta: Frango cozido com arroz de cenoura e ervilha Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Pescada estufada (1) com arroz branco Salada: Pepino (5) Prato de Dieta: Pescada cozida com batata cozida Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Omelete de fiambre (4) com arroz de cenoura Salada: Macedónia de Legumes Prato de Dieta: Perú cozido com arroz Sobremesa: Fruta

Data	Alteração	Responsável

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (1) Glúten, leite, soja, ovo, frutos de casca rija, amêndoa, sulfitos, (2) sêmola de trigo e ovo, (3) peixe, (4) ovo, (5) Sulfitos (6) Tremoço, sulfitos e soja (7) Glúten, trigo, ovo e soja. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Centro Social Cultural Recreativo Abel Varzim

Ementa Semanal 2

Resposta Social: Jardim de Infância / CATL

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Salmão (3) no forno com batata cozida Salada: Tomate (5) Prato de Dieta: Salmão cozido com batata cozida Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Fêvera de porco estufado (1) com arroz Salada: Alface (5) Prato de Dieta: Febra grelhada com arroz Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Pota (3) estufadas (1) com arroz Salada: Macedónia de legumes Prato de Dieta: Pescada cozida com arroz Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Frango assado com massa (2) de cenoura Salada: Couve branca Prato de Dieta: Frango cozido com massa de cenoura Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Bacalhau (1) à Gomes de Sá Salada: Cenoura (5) Prato de Dieta: Igual ao prato normal Sobremesa: Fruta

Data	Alteração	Responsável

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: (1) Glúten, leite, soja, ovo, frutos de casca rija, amêndoa, sulfitos, (2) sêmola de trigo e ovo, (3) peixe, (4) ovo, (5) Sulfitos (6) Tremoço, sulfitos e soja (7) Glúten, trigo, ovo e soja. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Centro Social Cultural Recreativo Abel Varzim

Ementa Semanal 3

Resposta Social: Jardim de Infância/CATL

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Peru assado com massa esparguete (2) Salada: Tomate (5) Prato de Dieta: Perú cozido com massa esparguete Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Abrótea estufada (1) com arroz branco Salada: Macedónia de legumes Prato de Dieta: Abrótea cozida com batata cozida Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Feijoada à transmontana (6) com arroz branco Salada: Prato de Dieta: Carne de vaca cozida com arroz branco Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Filetes de pescada (3) no forno com batata cozida Salada: Feijão-verde Prato de Dieta: Filetes cozidos com batata cozida Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Coelho estufado (1) com arroz branco Salada: Alface (5) Prato de Dieta: Arroz de coelho Sobremesa: Fruta

Data	Alteração	Responsável

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (1) Glúten, leite, soja, ovo, frutos de casca rija, amêndoa, sulfitos, (2) sêmola de trigo e ovo, (3) peixe, (4) ovo, (5) Sulfitos (6) Tremoço, sulfitos e soja (7) Glúten, trigo, ovo e soja. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Centro Social Cultural Recreativo Abel Varzim

Ementa Semanal 4

Resposta Social: Jardim de Infância/CATL

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Salada de feijão-frade com bacalhau, ovo cozido e arroz branco (6) (4) Salada: Cenoura Raspada (5) Prato de Dieta: Igual ao prato normal Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Bife de peru grelhado com arroz de cenoura Salada: Alface (5) Prato de Dieta: Igual ao prato normal Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Massa com atum (3) (2) Salada: Milho (5) Prato de Dieta: Pescada cozida com batata e legumes Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Frango estufado (1) com arroz de ervilhas Salada: tomate (5) Prato de Dieta: Frango cozido com arroz Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Raia (3) assada com arroz de tomate Salada: Hortaliça Prato de Dieta: Raia cozida com batata cozida Sobremesa: Fruta

Data	Alteração	Responsável

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (1) Glúten, leite, soja, ovo, frutos de casca rija, amêndoa, sulfitos, (2) sêmola de trigo e ovo, (3) peixe, (4) ovo, (5) Sulfitos (6) Tremoço, sulfitos e soja (7) Glúten, trigo, ovo e soja. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Perna de porco assado com massa de cenoura (2) Salada: Alface (5) Prato de Dieta: Perna de porco cozida com massa de cenoura Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Bolinhos de bacalhau (4) (3) com arroz de tomate Salada: Tomate (5) Prato de Dieta: Peixe-espada cozido com arroz Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Feijoadada (6) com arroz Salada: Prato de Dieta: Carne de vaca cozida com arroz branco Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Pescada assada (3) no forno com batata cozida Salada: Alface (5) Prato de Dieta: Pescada cozida com batata cozida Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Massa (2) de frango com legumes Salada: tomate (5) Prato de Dieta: Frango cozido com massa Sobremesa: Fruta

Data	Alteração	Responsável

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (1) Glúten, leite, soja, ovo, frutos de casca rija, amêndoa, sulfitos, (2) sêmola de trigo e ovo, (3) peixe, (4) ovo, (5) Sulfitos (6) Tremoço, sulfitos e soja (7) Glúten, trigo, ovo e soja. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Centro Social Cultural Recreativo Abel Varzim

Ementa Semanal 6

Resposta Social: Jardim de Infância/CATL

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Pescada (3) à gomes de sá (4) Salada: cenoura raspada (5) Prato de Dieta: Pescada cozida com batata Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Perú assado com massa esparguete (2) Salada: Macedónia Prato de Dieta: Perú cozido com arroz Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Douradinhos (3) (7) no forno com arroz de feijão (6) Salada: tomate (5) Prato de Dieta: Pescada cozida com arroz branco Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Rancho (2)(6) (1) Salada: Couve branca Prato de Dieta: Carne vaca cozida com massa de cenoura Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Tentáculos de pota (3) (1) estufadas com arroz branco Salada: Alface (5) Prato de Dieta: Tentáculos de pota cozidos com arroz branco Sobremesa: Fruta

Data	Alteração	Responsável

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos: (1) Glúten, leite, soja, ovo, frutos de casca rija, amêndoa, sulfitos, (2) sêmola de trigo e ovo, (3) peixe, (4) ovo, (5) Sulfitos (6) Tremoço, sulfitos e soja (7) Glúten, trigo, ovo e soja. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.

Centro Social Cultural Recreativo Abel Varzim

Ementa Semanal 7

Resposta Social: Jardim de Infância/CATL



	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Arroz de carne vaca com ervilhas Salada: Tomate (5) Prato de Dieta: Vitela cozida com arroz Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Atum (3) à bolonhesa (1) Salada: Cenoura raspada (5) Prato de Dieta: Pescada cozida com batata Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Cozido à portuguesa Salada:..... Prato de Dieta: Igual ao prato normal Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Raia frita (3) com arroz branco Salada: Feijão-verde Prato de Dieta: Raia cozida com arroz branco Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Rojões à minhota com arroz Salada: Alface (5) Prato de Dieta: Carne de porco cozida com arroz Sobremesa: Fruta

Data	Alteração	Responsável

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (1) Glúten, leite, soja, ovo, frutos de casca rija, amêndoa, sulfitos, (2) sêmola de trigo e ovo, (3) peixe, (4) ovo, (5) Sulfitos (6) Tremoço, sulfitos e soja (7) Glúten, trigo, ovo e soja. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Centro Social Cultural Recreativo Abel Varzim

Ementa Semanal 8

Resposta Social: Jardim de Infância/CATL

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Salmão (3) no forno com batata e cenoura Salada: hortaliça (5) Prato de Dieta: Salmão grelhado com batata e cenoura Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: fêvera de porco grelhada com arroz de feijão (6) Salada: pepino (5) Prato de Dieta: Febra grelhada com arroz branco Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Pescada (3) estufada (1) com batata cozida Salada: tomate (5) Prato de Dieta: pescada cozida com batata cozida Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Arroz de pato Salada: Alface (5) Prato de Dieta: Pato cozido com arroz branco Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Salada de grão-de-bico (6) com bacalhau (3) Salada: pepino (5) Prato de Dieta: Peixe espada cozido com batata Sobremesa: Fruta

Data	Alteração	Responsável

Observações: Esta ementa pode sofrer alterações

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (1) Glúten, leite, soja, ovo, frutos de casca rija, amêndoa, sulfitos, (2) sêmola de trigo e ovo, (3) peixe, (4) ovo, (5) Sulfitos (6) Tremoço, sulfitos e soja (7) Glúten, trigo, ovo e soja. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.



Centro Social Cultural Recreativo Abel Varzim

Ementa Semanal 9

Resposta Social: Jardim de Infância/CATL

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
Almoço	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Costeleta frita com massa (2) e molho de cogumelos Salada: cenoura raspada (5) Prato de Dieta: Costeleta grelhada com massa branca Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Filete no forno com delícias (3) e batata Salada: Alface (5) Prato de Dieta: Filete cozido com batata cozida Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Rancho (1) (6) Salada: Tomate (5) Prato de Dieta: Carne de vaca cozida com arroz branco Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Pescada (3) estufada (1) com arroz de cenoura Salada: tomate (5) Prato de Dieta: Pescada cozida com arroz de cenoura Sobremesa: Fruta	Sopa de Legumes (1) Prato Normal: Massa (2) com frango e legumes Salada: alface (5) Prato de Dieta: Frango cozido com massa esparguete Sobremesa: Fruta

Data	Alteração	Responsável

Ob
servações: Esta ementa pode sofrer alterações

Nota: A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: (1) Glúten, leite, soja, ovo, frutos de casca rija, amêndoa, sulfitos, (2) sêmola de trigo e ovo, (3) peixe, (4) ovo, (5) Sulfitos (6) Tremoço, sulfitos e soja (7) Glúten, trigo, ovo e soja. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas. Para informação adicional, deve solicitar esclarecimentos junto de um colaborador.