



CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
DE FRAGOSO

PLANO DE EMENTAS

Janeiro de 2020

ALMOÇO		
QUARTA-FEIRA 01	FERIADO	
QUINTA-FEIRA 02	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 03	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de abóbora (batata, cenoura, abóbora e couve-coração) ⁶ Rancho Fruta da época

A Administrativa

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

Janeiro 2020

ALMOÇO		
Segunda-feira 06	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve-flor (batata, cenoura, coração e couve-flor) ⁶ Fêveras em cebolada ¹² com arroz de ervilhas. Fruta da época
Terça-feira 07	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Pescada escalfada ⁴ com batata cozida e legumes. Fruta da época
Quarta-feira 08	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Feijão-verde (batata, cenoura, abóbora e feijão-verde) ⁶ Frango estufado com massa ^{1,3} esparguete e legumes. Fruta da época
Quinta-feira 09	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 10	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) ⁶ Massa à lavrador Fruta da época

A Administrativa

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**



PLANO DE EMENTAS

Janeiro 2020

ALMOÇO		
SEGUNDA- FEIRA 13	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 14	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve Coração (batata, cenoura, abóbora e couve coração) ⁶ <i>Red fish</i> ⁴ no forno com arroz de cenoura Fruta da época
QUARTA- FEIRA 15	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve-flor (batata, cenoura, coração e couve-flor) ⁶ Frango assado no forno com massa esparguete. Salada de Alface e cenoura Fruta da época
QUINTA- FEIRA 16	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Penca (batata, cenoura, curgete e penca) ⁶ Solha frita ^{3,4} com batata cozida e coração Fruta da época
SEXTA-FEIRA 17	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e abóbora (batata, cenoura, abóbora e alho francês) ⁶ Perú assado no forno com arroz branco. Salada de alface e cenoura Fruta da época

A Administrativa

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

Janeiro 2020

ALMOÇO		
SEGUNDA- FEIRA 20	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Rojões com arroz de cenoura. Salada de alface e cenoura. Fruta da época
TERÇA-FEIRA 21	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Feijão-frade com atum e ovo ³ Fruta da época
QUARTA- FEIRA 22	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Cenoura e Couve Coração (batata, cenoura, alho francês e couve coração) ⁶ Feijoada de frango ^{1,12} . Fruta da época
QUINTA- FEIRA 23	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Alho Francês (abóbora, cenoura, alho francês) ⁶ Abrótea ⁴ com batata cozida e coração Fruta da época
SEXTA-FEIRA 24	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) ⁶ Massa à bolonhesa e alface Fruta da época

A Administrativa

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**



PLANO DE EMENTAS

Janeiro 2020

ALMOÇO		
SEGUNDA- FEIRA 27	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Pá de porco com arroz de cenoura. Salada de alface e cenoura. Fruta da época
TERÇA-FEIRA 28	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Bacalhau à Gomes de Sá Fruta da época
QUARTA- FEIRA 29	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 30	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Alho Francês (abóbora, cenoura, alho francês) ⁶ Carapau assado com arroz de cenoura. Fruta da época
SEXTA-FEIRA 31	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) ⁶ Feijoada de carnes Fruta da época

A Administrativa

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

A Administrativa

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**