Centro Social de Durrães

EMENTA – ALMOÇO

De 6 DE JANEIRO A 10 DE JANEIRO 2020

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora)[9,12]	SOPA DE COUVE GALEGA (courgette, cenoura, alho francês e couve galega)[9,12]	SOPA DE FEIJÃO E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos)[9,12]	SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres)[9,12]	SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração)[9,12]
PRATO	BIFINHOS DE PERÚ GRELHADOS COM ARROZ[5,8,11]	PESCADA COZIDA COM BATATA CENOURA E COUVE BRANCA [4,9,12]	MASSA À BOLONHESA [1,3,12]	FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROZ E SALADA DE ALFACE[5,6,9,12]	LOMBINHOS DE PEIXE ESTUFADO COM BATATA ASSADA E SALADA DE CENOURA E COUVE ROXA [3,4,5,6]
SOBREMESA	PÊRA	LARANJA	MAÇÃ	BANANA	KIWI

*Esta ementa está sujeita a alterações		
Data	**Alteração**	**Resp.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten 2- crustáceos 3-ovos 4-peixes 5-amendoins 6-soja 7- leite 8-frutos de casca rija 9-aipo 10-mostarda 11-sementes de sésamo 12-dióxido de enxofre e sulfitos 13-tremoço 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios)

De 13 DE JANEIRO A 17 DE JANEIRO 2020

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	SOPA DE COUVE, CENOURA E CORAÇÃO (batata, cenoura, alho francês, couve e coração)[9,12]	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos)[9,12]	SOPA DE COUVE GALEGA (courgette, cenoura, alho francês e couve galega)[9,12]	SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres)[9,12]	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora)[9,12]
PRATO	ARROZ MISTO DE CARNES E LEGUMES[1,5,6,12]	SALMÃO GRELHADO COM BATATA CENOURA E COUVE BRANCA[4,6,12]	FRANGO ASSADO NO FORNO COM ARROSZ E SALADA DE TOMATE E CENOURA[5,6,9,12]	LOMBINHOS DE PEIXE ESTUFADO COM BATATA ASSADA E SALADA DE CENOURA E COUVE ROXA [3,4,5,6]	EMPADÃO DE CARNE[1,3,6,7,12]
SOBREMESA	PÊRA	LARANJA	BANANA	MAÇÃ	PÊRA

De 20 DE JANEIRO A 24 DE JANEIRO 2020

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	SOPA DE COUVE, CENOURA E CORAÇÃO (batata, cenoura, alho francês, couve e coração)[9,12]	SOPA DE COUVE GALEGA (courgette, cenoura, alho francês e couve galega)[9,12]	SOPA DE FEIJÃO MANTEIGA E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos)[9,12]	SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres)[9,12]	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora)[9,12]
PRATO	ARROZ COM FRANGO AOS CUBOS E SALADA DE ALFACE[5,6,9,12]	CAVALA GRELHADA COM BATATA CENOURA E COUVE BRANCA[4,9,12]	FEIJOADA À PORTUGUESA [1,3,5,6,12]	SERIOLELA ASSADA COM ARROZ DE LEGUMES [4,8,11,12]	OVO COZIDO COM FEIJÃO FRADE E ATUM COM BATATA COZIDA[4,9,12]
SOBREMESA	MAÇÃ	PÊRA	BANANA	TANGERINA	PÊRA

De 27 DE JANEIRO A 31 DE JANEIRO 2020

SEMANA	2ª FEIRA	3ªFEIRA	4ªFEIRA	5ªFEIRA	6ªFEIRA
SOPA	CREME DE ABÓBORA (batata, cenoura, courgette e abóbora)[9,12]	SOPA DE COUVE GALEGA (courgette, cenoura, alho francês e couve galega)[9,12]	SOPA DE FEIJÃO E BRÓCULOS (cenoura, batata, feijão manteiga e bróculos)[9,12]	SOPA DE GRÃO DE BICO E ESPINAFRES (cenoura, batata, grão e espinafres)[9,12]	SOPA DE CORAÇÃO (batata, abóbora, cenoura e coração)[9,12]
PRATO	ARROZ DE PATO COM SALADA[5,6,9,12]	ABRÓTEA COZIDA COM BATATA CENOURA E COUVE BRANCA[4,9,12]	PATANISCAS NO FORNO COM ARROZ SOLTO DE TOMATE[1,3,4,12]	MASSA À LAVRADOR[6,9,12]	PEIXE VERMELHO ASSADO COM BATATA ASSADA E SALADA DE CENOURA E COUVE ROXA [3,4,5,6]
SOBREMESA	PÊRA	LARANJA	MAÇÃ	BANANA	KIWI

*Esta ementa está sujeita a alterações		
Data	**Alteração**	**Resp.**

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: 1- Cereais que contêm glúten 2- crustáceos 3-ovos 4-peixes 5-amendoins 6-soja 7- leite 8-frutos de casca rija 9-aipo 10-mostarda 11-sementes de sésamo 12-dióxido de enxofre e sulfitos 13-tremoço 14-moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são completamente inofensivas. Reg. UE nº 1169/2011 (alergénios)

CSD
Centro Social de Durrães