



ASSOCIAÇÃO SOCIAL CULTURAL E RECREATIVA DE CHORENTE

Ementa Semanal De 2 a 6 de março de 2020

	Sopa	Prato	Sobremesa
Segunda-feira	Sopa de Nabos	Frango estufado acompanhar massa – Salada de alface 	Fruta da época
Terça-feira	Sopa de Alho Francês	Bolinhos de bacalhau acompanhar arroz de feijão 	Fruta da época
Quarta-feira	Sopa de Brócolos	Pá de porco no forno acompanhar batata – Salada de alface	Fruta da época
Quinta-feira	Sopa de Espinafres	Arroz à valenciana 	Fruta da época
Sexta-feira	Sopa de couve-flor	Caldeirada de abrótea acompanhar arroz – Salada de alface 	Gelatina

*Ementa sujeita a alterações

*Refeições acompanhadas de pão de mistura  e água

LEGENDA:

													
GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVOS	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	LEITE	FRUTOS DE CASCA RIJA	AIPO	MOSTARDA	SÉSAMO	SULFITOS	TREMOÇO	MOLUSCOS



ASSOCIAÇÃO SOCIAL CULTURAL E RECREATIVA DE CHORENTE

Ementa Semanal De 9 a 13 de março de 2020

	Sopa	Prato	Sobremesa
Segunda-feira	Sopa de Brócolos	Frango no forno acompanhar arroz – Salada de alface e cenoura	Fruta da época
Terça-feira	Sopa de Feijão	Massa com atum – Salada de alface 	Fruta da época
Quarta-feira	Sopa de Couve galega	Rojões acompanhar batata assada – Salada de alface e pepino 	Fruta da época
Quinta-feira	Sopa de Nabos	Massa à bolonhesa– Salada alface 	Fruta da época
Sexta-feira	Sopa de Alho Francês	Red fish no forno acompanhar arroz – Salada de alface 	Fruta da época

*Ementa sujeita a alterações

*Refeições acompanhadas de pão de mistura  e água

LEGENDA:

													
GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVOS	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	LEITE	FRUTOS DE CASCA RIJA	AIPO	MOSTARDA	SÉSAMO	SULFITOS	TREMOÇO	MOLUSCULOS



ASSOCIAÇÃO SOCIAL CULTURAL E RECREATIVA DE CHORENTE

Ementa Semanal De 16 a 20 de março de 2020

	Sopa	Prato	Sobremesa
Segunda-feira	Sopa de Brócolos	Omolete acompanhar massa – Salada alface 	Fruta da época
Terça-feira	Sopa de Alho Francês	Filete de pescada no forno acompanhar arroz de legumes 	Gelatina
Quarta-feira	Sopa de Espinafres	Frango dourado acompanhar massa, cenoura e ervilha 	Fruta da época
Quinta-feira	Sopa de Nabos	Feijoada à transmontana acompanhar arroz branco	Fruta da época
Sexta-feira	Sopa de couve-flor	Douradinhos acompanhar batata estufada com cenoura e bróculos 	Fruta da época

*Ementa sujeita a alterações

*Refeições acompanhadas de pão de mistura  e água

LEGENDA:

													
GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVOS	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	LEITE	FRUTOS DE CASCA RUA	AIPO	MOSTARDA	SÉSAMO	SULFITOS	TREMOÇO	MOLUSCULOS



ASSOCIAÇÃO SOCIAL CULTURAL E RECREATIVA DE CHORENTE

Ementa Semanal De 23 a 27 de março de 2020

	Sopa	Prato	Sobremesa
Segunda-feira	Sopa de Couve-flor	Almondegas de vaca estufadas acompanhar massa – Salada alface 	Fruta da época
Terça-feira	Sopa de Lentilhas	Atum com feijão frade e ovo acompanhar arroz 	Fruta da época
Quarta-feira	Sopa de Nabiça e Cenoura	Lombo de porco no forno acompanhar batata – Salada de alface 	Fruta da época
Quinta-feira	Canja 	Frango estufado com massa, cenoura e ervilha	Fruta da época
Sexta-feira	Sopa de Brócolos	Pescada assada no forno acompanhar arroz – Salada de alface e tomate 	Fruta da época

*Ementa sujeita a alterações

*Refeições acompanhadas de pão de mistura  e água

LEGENDA:

													
GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVOS	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	LEITE	FRUTOS DE CASCA RUJA	AIPO	MOSTARDA	SÉSAMO	SULFITOS	TREMOÇO	MOLUSCOS



ASSOCIAÇÃO SOCIAL CULTURAL E RECREATIVA DE CHORENTE

Ementa Semanal De 30 de março a 3 de abril de 2020

	Sopa	Prato	Sobremesa
Segunda-feira	Sopa de Couve-flor	Coxinha de frango no forno acompanhar arroz– Salada de alface	Fruta da época
Terça-feira	Sopa de Nabos	Rancho 	Fruta da época
Quarta-feira	Sopa de Feijão Vermelho	Rissóis de peixe acompanhar batata assada – Salada de alface e tomate  	Fruta da época
Quinta-feira	Sopa de Espinafres	Arroz de pato – Salada de alface 	Fruta da época
Sexta-feira	Sopa de Lentilhas	Filetes de cavala no forno acompanhar massa de feijão  	Fruta da época

*Ementa sujeita a alterações

*Refeições acompanhadas de pão de mistura  e água

LEGENDA:

													
GLÚTEN	CRUSTÁCEOS	OVOS	PEIXE	AMENDOIM	SOJA	LEITE	FRUTOS DE CASCA RUJA	AIPO	MOSTARDA	SÉSAMO	SULFITOS	TREMOÇO	MOLUSCULOS