



## ASSOCIAÇÃO SOCIAL CULTURAL E RECREATIVA DE CHORENTE

### Ementa Semanal De 4 a 8 de janeiro de 2021

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>Segunda-feira</b>	Sopa de Nabos	Salada de grão de bico com bacalhau acompanhar arroz 	Fruta da época
<b>Terça-feira</b>	Sopa de Alho Francês	Pá de porco no forno acompanhar massa – Salada de alface 	Fruta da época
<b>Quarta-feira</b>	Sopa de Brócolos	Frango estufado acompanhar batata, cenoura, pimento e ervilha 	Fruta da época
<b>Quinta-feira</b>	Sopa de Espinafres	Salmão acompanhar arroz – Salada de alface 	Gelatina
<b>Sexta-feira</b>	Sopa de couve-flor	Arroz à valenciana – Salada de alface 	Fruta da época

\*Ementa sujeita a alterações

\*Refeições acompanhadas de pão de mistura  e água

#### LEGENDA:





## ASSOCIAÇÃO SOCIAL CULTURAL E RECREATIVA DE CHORENTE

### Ementa Semanal De 11 a 15 de janeiro de 2021

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>Segunda-feira</b>	Sopa de Brócolos	Massa com atum – Salada de alface  	Fruta da época
<b>Terça-feira</b>	Sopa de Feijão	Rojões acompanhar batata assada – Salada mista (repolho, cenoura e cogumelos ou milho) 	Fruta da época
<b>Quarta-feira</b>	Sopa de Couve galega	Filetes de pescada no forno acompanhar arroz de feijão vermelho 	Fruta da época
<b>Quinta-feira</b>	Sopa de Nabos	Frango no forno acompanhar arroz com repolho, pimento, cenoura	Fruta da época
<b>Sexta-feira</b>	Sopa de Alho Francês	Massa à bolonhesa – Salada 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 18 a 22 de janeiro de 2021

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>Segunda-feira</b>	Canja 	Frango estufado com massa acompanhar legumes (lombarda, pimento, cenoura) 	Fruta da época
<b>Terça-feira</b>	Sopa de Alho Francês	Bacalhau no forno acompanhar arroz com feijão vermelho 	Fruta da época
<b>Quarta-feira</b>	Sopa de Brócolos	Lombo dourado acompanhar batata assada – Salada alface	Fruta da época
<b>Quinta-feira</b>	Sopa de Nabos	Red fish acompanhar massa – Salada alface e tomate 	Gelatina
<b>Sexta-feira</b>	Sopa de couve-flor	Feijoada acompanhar arroz branco	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 25 a 26 de janeiro de 2021

	Sopa	Prato	Sobremesa
<b>Segunda-feira</b>	Sopa de Couve-flor	Almondegas de vaca estufadas com pimento, cenoura e coração acompanhar massa 	Fruta da época
<b>Terça-feira</b>	Sopa de Lentilhas	Atum com feijão frade e ovo acompanhar arroz 	Fruta da época
<b>Quarta-feira</b>	Sopa de Nabiça e Cenoura	Jardineira 	Fruta da época
<b>Quinta-feira</b>	Sopa de Brócolos	Abrotea assada no forno acompanhar arroz – Salada de alface e tomate 	Fruta da época
<b>Sexta-feira</b>	Sopa de Espinafres	Estrogonofe de peru com batata, cenoura e ervilha	Fruta da época

\*Ementa sujeita a alterações

\*Refeições acompanhadas de pão de mistura  e água

#### LEGENDA:

