



CENTRO SOCIAL E PAROQUIAL
DE FRAGOSO

PLANO DE EMENTAS

Junho de 2021

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA 31	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve Coração (batata, cenoura, abóbora e couve coração) ⁶ Massa à Lavrador ^{1,3,6} Fruta da época
TERÇA-FEIRA 01	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Pescada ⁴ com batata cozida e coração ¹² Fruta da época
QUARTA-FEIRA 02	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Feijão-verde (batata, cenoura, abóbora e feijão-verde) ⁶ Frango estufado com massa cotovelos ^{1,3} e legumes ¹² Fruta da época
QUINTA-FEIRA 03	FERIADO	
SEXTA-FEIRA 04	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) ⁶ Almondegas ^{1,2,3,6} com arroz. Salada de alface e cenoura. ¹² Leite-creme

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

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA 07	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve Coração (batata, cenoura, abóbora e couve coração) ⁶ Bifanas com arroz Branco. Salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época
TERÇA-FEIRA 08	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve-flor (bata ta, cenoura, coração e couve-flor) ⁶ Carapau ⁴ assado com batata cozida e coração ¹² Fruta da época
QUARTA-FEIRA 09	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve-flor (batata, cenoura, coração e couve-flor) ⁶ Rojões com arroz branco. Salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época
QUINTA-FEIRA 10	FERIADO	
SEXTA-FEIRA 11	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Crepe de cenoura e abóbora (batata, cenoura, abóbora e alho francês) ⁶ Carne de vaca estufada com arroz e legumes Fruta da época

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**

ALMOÇO

SEGUNDA-FEIRA 14	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Pá de porco e arroz. Salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época
TERÇA-FEIRA 15	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Bacalhau à Gomes de Sá ^{3, 4} Fruta da época
QUARTA-FEIRA 16	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Couve Coração (batata, cenoura, abóbora e couve coração) ⁶ Feijoadade de frango ^{1,12} Gelatina
QUINTA-FEIRA 17	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Penca (batata, cenoura, curgete e penca) ⁶ Abrotea ⁴ escalfada com arroz branco. Salada de alface e cenoura ¹² Fruta da época
SEXTA-FEIRA 18	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de cenoura e curgete (batata, cenoura, curgete e alho francês) ⁶ Omelete ³ com arroz alegre Fruta da época

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

Junho de 2021

ALMOÇO		
SEGUNDA-FEIRA 21	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Fêveras grelhadas com arroz de feijão ¹² Fruta da época
TERÇA-FEIRA 22	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Sardinha ⁴ com batatas cozidas e coração ¹² Fruta da época
QUARTA-FEIRA 23	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Cenoura e Couve Coração (batata, cenoura, alho francês, coração) ⁶ Frango assado com massa cotovelos ^{1,3} e legumes Fruta da época
QUINTA-FEIRA 24	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Feijão-verde (batata, cenoura, abóbora e feijão-verde) ⁶ Feijão-frade com atum e ovo ^{3,4,6,12} Fruta da época
SEXTA-FEIRA 25	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de abóbora (batata, cenoura, abóbora e couve-coração) ⁶ Perú assado no forno com massa esparguete ^{1,3} . Salada de alface e pepino ¹² Fruta da época

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

Junho 2021

ALMOÇO		
SEGUNDA- FEIRA 28	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de Legumes (batata, cenoura, coração e alho francês) ⁶ Rancho. ^{1,3,6} Fruta da época
TERÇA-FEIRA 29	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Espinafres e Nabo (batata, cenoura, nabo e espinafres) ⁶ Tentáculos de pota ⁴ com batata e coração. Fruta da época
QUARTA-FEIRA 30	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Feijão-verde (batata, cenoura, abóbora e feijão-verde) ⁶ Panados ^{1,3} com arroz de tomate Fruta da época
QUINTA-FEIRA 1	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Sopa de Penca (batata, cenoura, curgete e penca) ⁶ Salada ovo, delicias atum, jardineira, delicias do mar ^{3,4} Fruta da época
SEXTA-FEIRA 2	SOPA PRATO PRINCIPAL SOBREMESA	Creme de abóbora (batata, cenoura, abóbora e couve-coração) ⁶ Frango assado no forno com massa e legumes ¹ . Salada de alface e pepino ¹² Fruta da época

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

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 rijas, 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

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**