



Mês: novembro /Ano: 2022

Entidade Fornecedora: CASA - Centro de Apoio Social de Azoia

	SOPA	PRATO	HORTÍCOLAS	FRUTA
1				
2	Creme de cenoura	Panados ^(1,3 e 7) de Peru com arroz branco	Cenoura, ervilha e pimentos	Laranja
3	Sopa de feijão-verde	Perca ⁽⁴⁾ assada (posta) com batata cozida	Alface, milho e couve-roxa	Gelatina ⁽¹⁾
4	Creme de legumes	Febras de porco estufadas com esparguete ⁽¹⁾	Grão-de-bico, couve branca e cenoura	Maçã
5/6				
7	Sopa de cenoura e alho-francês	Douradinhos ⁽⁴⁾ no forno com arroz colorido	Tomate, pimento, beringela	Pera
8	Sopa de feijão-verde	Salada de frango (frango desfiado), com massa, lacinhos ⁽¹⁾	Ervilha, tomate e cenoura	Maçã
9	Creme de favas	Abrótea ⁽⁴⁾ assada (posta) e ovo ⁽³⁾ cozido com batata assada	Alface, tomate e pepino	Maçã assada (sem açúcar)
10	Sopa de couve	Esparguete ⁽¹⁾ à bolonesa (vaca e porco)	Alface, cenoura e tomate	Laranja
11	Creme de abóbora	Pescada ⁽⁴⁾ estufada (posta) com migas de arroz, couve e feijão-frade	Feijão-frade, couve e cenoura	Banana
12/13				
14	Sopa de feijão-verde	Frango estufado com massa, fusilli ⁽¹⁾	Alface, pepino e beterraba	Maçã
15	Creme de alho-francês	Pescada ⁽⁴⁾ assada (posta) com arroz colorido	Cenoura, milho e beterraba	Pudim ^(3,7)
16	Sopa de abóbora e espinafres	<i>Stroganoff</i> (porco) com cogumelos e massa, espiral ⁽¹⁾	Alface, tomate e cenoura	Pera
17	Sopa camponesa (couve com feijão)	Empadão de atum ⁽⁴⁾ (desfiado) com arroz branco	Ervilha, cenoura e milho	Banana
18	Creme de cenoura	Coxa de frango estufada com batata cozida	Beterraba, cenoura e milho	Laranja
19/20				
21	Creme de feijão-verde	Caldeirada de solha ⁽⁴⁾ (posta), com batata cozida	Alface, ervilha e cenoura	Clementina
22	Creme de ervilhas	Frango estufado com esparguete ⁽¹⁾	Feijão-verde, ervilha e cenoura	Maçã
23	Sopa de couve-flor	Pescada ⁽⁴⁾ assada (posta) com ovo ⁽³⁾ e arroz de ervilha	Alface, milho e cenoura	Gelatina ⁽¹⁾
24	Sopa de espinafres	Lasanha ⁽¹⁾ de carne	Alface, tomate e pepino	Pera
25	Sopa de agrião	Maruca ⁽⁴⁾ estufada (posta) com batata cozida	Alface, cenoura e tomate	Banana
26/27				
28	Sopa de nabiças	Filetes de pescada ^(1,3,4 e 7) (posta) com massa espirais	Brócolos, couve-flor e milho	Laranja
29	Creme de feijão-verde	Jardineira (carne de vaca aos cubos) com batata cozida	Feijão-verde, ervilha e cenoura	Pera
30	Sopa de grão-de-bico	Pescada ⁽⁴⁾ assada (posta) com massa, lacinhos ⁽¹⁾	Ervilha, tomate e cenoura	Maçã assada (sem açúcar)

Bebida: água**Nota:** a ementa encontra-se em beneficiação, podendo sobrevir alterações.

Alergénios Alimentares: a refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ⁽¹⁾Cereais que contém glúten, ⁽²⁾Crustáceos, ⁽³⁾Ovos, ⁽⁴⁾Peixe, ⁽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⁾Tremoços e ⁽¹⁴⁾Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Para mais esclarecimentos, contacte a entidade fornecedora das refeições escolares.