



Mês: fevereiro /Ano: 2023

Entidade Fornecedora: CASA - Centro de Apoio Social de Azoia

	SOPA	PRATO	HORTÍCOLAS	FRUTA
1	Sopa de brócolos	Rolo de carne (vaca e porco) com esparguete ⁽¹⁾	Alface, milho e tomate	Pera
2	Creme de favas	Pescada ⁽⁴⁾ assada (posta) com arroz colorido e ovo ⁽³⁾ cozido	Cenoura, milho e beterraba	Banana
3	Sopa de cenoura e alho-francês	Jardineira (carne de vaca aos cubos) com batata cozida	Ervilha, cenoura e feijão-verde	Maçã
4/5				
6	Sopa camponesa (couve com feijão)	Cavala ⁽⁴⁾ estufada (posta) com batata cozida	Alface, couve-roxa e tomate	Pudim ^(3e7)
7	Sopa de nabiças	Panados ^(1, 3 e 7) de Peru com arroz branco	Cenoura, alface e pimentos	Clementina
8	Creme de abóbora	Perca ⁽⁴⁾ assada (posta) com batata assada	Alface, milho e couve-roxa	Banana
9	Sopa Juliana	Febras de porco estufadas com esparguete ⁽¹⁾	Grão-de-bico, couve branca e cenoura	Pera
10	Creme de feijão-verde	Douradinhos ⁽⁴⁾ no forno com arroz colorido	Tomate, pimento, beringela	Maçã
11/12				
13	Sopa de grão-de-bico	Salada de frango (frango desfiado), com massa, lacinhos ⁽¹⁾	Alface, tomate e cenoura	Laranja
14	Creme de abóbora	Abrótea ⁽⁴⁾ assada (posta) e ovo ⁽³⁾ cozido com batata assada	Alface, tomate e pepino	Gelatina ⁽¹⁾
15	Sopa de couve	Lombo de porco estufado com esparguete ⁽¹⁾	Alface, cenoura e tomate	Maçã
16	Creme de alho-francês	Salada de grão com bacalhau ⁽⁴⁾ cozido e batata cozida	Grão, feijão-verde e cenoura	Banana
17	Sopa de feijão-verde	Coxa de frango estufada com arroz branco	Beterraba, cenoura e milho	Pera
18/19				
20	Caldo Verde	Caldeirada de solha ⁽⁴⁾ (posta), com batata cozida	Alface, ervilha e cenoura	Maçã assada (sem açúcar)
21				
22	Sopa camponesa	Frango estufado com esparguete ⁽¹⁾	Feijão-verde, couve-flor e cenoura	Clementina
23	Sopa de couve-flor	Pescada ⁽⁴⁾ assada (posta) com arroz de ervilha	Alface, milho e cenoura	Banana
24	Creme de cenoura	Lasanha ⁽¹⁾ de carne	Alface, tomate e pepino	Pera
25/26				
27	Sopa de abóbora e espinafres	Maruca ⁽⁴⁾ estufada (posta) com batata cozida	Alface, cenoura e tomate	Maçã
28	Sopa de espinafres	Arroz de pato	Alface, milho e pepino	Laranja

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.