



Mês: junho /Ano: 2023

Entidade Fornecedora: CASA - Centro de Apoio Social de Azoia

	SOPA	PRATO	HORTÍCOLAS	FRUTA
1	Sopa de brócolos	Empadão de <b>atum</b> <sup>(4)</sup> (desfiado) com arroz branco	Alface, tomate e couve-roxa	<b>Gelatina</b> <sup>(1)</sup>
2	Creme de abóbora	<b>Ovos</b> <sup>(3)</sup> escalfados com ervilhas e batata cozida (aos cubos)	Alface, pepino e milho	Laranja
3/4				
5	Sopa de abóbora e espinafres	<b>Douradinhos de pescada</b> <sup>(1,3,4 e 7)</sup> no forno com arroz de ervilha	Alface, milho e cenoura	Maçã assada (sem açúcar)
6	Sopa de espinafres	<b>Esparguete</b> <sup>(1)</sup> à Bolonhesa (vaca e porco)	Alface, tomate e couve-roxa	Clementina
7	Creme de feijão-verde	<b>Pescada</b> <sup>(4)</sup> estufada (posta) com batata cozida	Ervilha, cenoura e feijão-verde	Banana
8				
9	Creme de ervilhas	Bifes de peru com limão e <b>massa, fusilli</b> <sup>(1)</sup>	Pepino, milho e tomate	Maçã
10/11				
12	Creme de abóbora	<b>Maruca</b> <sup>(4)</sup> estufada (posta) com batata cozida	Alface, tomate e pepino	Laranja
13	Caldo Verde	Frango estufado com arroz branco	Alface, milho couve-roxa	Maçã
14	Sopa de grão-de-bico	Salada de grão com <b>bacalhau</b> <sup>(4)</sup> cozido, <b>ovo</b> <sup>(3)</sup> e batata cozida	Salada russa (ervilha, cenoura e feijão-verde)	<b>Pudim</b> <sup>(3,7)</sup>
15	Sopa de couve-flor	Arroz de pato	Alface, milho e pepino	Melancia
16	Creme de cenoura	<b>Perca</b> <sup>(4)</sup> assada (posta) com <b>massa, cotovelos</b> <sup>(1)</sup>	Curgete, feijão-verde, cenoura	Banana
17/18				
19	Sopa de nabiças	Lombo de porco estufado com arroz de feijão	Couve, cenoura e feijão-verde	Maçã
20	Sopa camponesa (couve com feijão)	<b>Bacalhau</b> <sup>(4)</sup> gratinado (desfiado) com batata palha	Alface, cenoura e tomate	<b>Gelatina</b> <sup>(1)</sup>
21	Sopa de brócolos	Coxa de frango assada com <b>massa, cotovelinhos</b> <sup>(1)</sup>	Brócolos, couve-flor e cenoura	Laranja
22	Creme de abóbora	Caldeirada de <b>pescada</b> <sup>(4)</sup> estufada com batata cozida	Ervilha, cenoura e milho	Banana
23	Sopa de cenoura e alho-francês	<b>Hambúrgueres</b> <sup>(1,6,12)</sup> (vaca e porco) com arroz branco	Alface, tomate e pepino	Clementina
24/25				
26	Creme de favas	<b>Filetes de pescada</b> <sup>(1, 3, 4 e 7)</sup> (posta) no forno com batata assada	Brócolos, couve-flor e milho	Maçã assada (sem açúcar)
27	Creme de feijão-verde	Frango estufado com <b>massa, fusilli</b> <sup>(1)</sup>	Alface, pepino e beterraba	Laranja
28	Sopa de couve-flor	<b>Pescada</b> <sup>(4)</sup> assada (posta) com arroz colorido	Cenoura, milho e beterraba	Banana
29	Sopa de espinafres	<b>Strogonoff</b> <sup>(1 e 7)</sup> (porco) com <b>massa, espiral</b> <sup>(1)</sup>	Alface, tomate e cenoura	Maçã
30	Sopa de couve	Salada de feijão-frade, com <b>atum</b> <sup>(4)</sup> , <b>ovo</b> <sup>(3)</sup> cozido e batata cozida	Feijão-frade, cenoura e couve-flor	Melancia

**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: <sup>(1)</sup>Cereais que contém glúten, <sup>(2)</sup>Crustáceos, <sup>(3)</sup>Ovos, <sup>(4)</sup>Peixe, <sup>(5)</sup>Amendoins, <sup>(6)</sup>Soja, <sup>(7)</sup>Leite, <sup>(8)</sup>Frutos de casca rija, <sup>(9)</sup>Aipo, <sup>(10)</sup>Mostarda, <sup>(11)</sup>Sementes de sésamo, <sup>(12)</sup>Dióxido de Enxofre e Sulfitos, <sup>(13)</sup>Tremoços e <sup>(14)</sup>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.