



Mês de setembro 2023

Identificação da Entidade Fornecedora: Associação de Melhoramentos e Bem Estar Social de Santa Eufémia

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA (base: mínimo 3 legumes)	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	FRUTA/SOBREMESA
1	Creme de feijão verde	Coxa de frango estufada com arroz branco	Soja ⁶ estufada com arroz branco	Brócolos, couve flor e cenoura	Fruta da época
2/3	FIM DE SEMANA				
4	Sopa de nabiça	Empadão (arroz) de atum ⁴	Arroz de lentilhas e legumes	Tomate, milho e pepino	Fruta da época
5	Creme de cenoura	Peito de frango estufado com cenoura e massa esparguete ^{1,3}	Tofu ⁶ estufado com abóbora	Brócolos, couve flor e cenoura	Fruta da época
6	Sopa de abóbora e espinafres	Douradinhos pescada ^{1,3,4} com arroz colorido (ervilha, cenoura e milho)	Croquetes de grão de bico e arroz colorido	Alface, couve roxa e pepino	Fruta da época
7	Creme de favas	Jardineira (vaca) com batata cozida	Jardineira vegetariana (seitan ⁶) com batata cozida	Alface, cenoura e coentros	Fruta da época
8	Sopa juliana (couve lombarda)	Massada (massa cotovelo ^{1,3}) de peixe (red-fish e lulas ⁴)	Massada siciliana (grão de bico)	Tomate, beterraba e alface	Fruta da época/ gelatina
9/10	FIM DE SEMANA				
11	Creme de legumes	Hambúrguer (aves) com massa esparguete ^{1,3}	Hambúrguer (grão de bico) com massa esparguete ^{1,3}	Tomate, pepino e orégãos	Fruta da época
12	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Paloco à brás ^{3,4} (batata palha)	Legumes (feijão manteiga) à brás ³ (batata palha)	Alface, tomate pepino e orégãos	Fruta da época
13	Creme de alho francês	Lombo de porco estufado (cubos) com massa lacinhos ^{1,3}	Soja ⁶ estufada com massa lacinhos ^{1,3}	Cenoura, couve roxa e alface	Fruta da época
14	Sopa de grão de bico	Abrótea ⁴ com ovo ³ e batata cozidos	Feijão preto com legumes	Feijão verde, cenoura e couve flor	Fruta da época
15	Sopa de agrião	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Feijoada vegetariana (tofu ⁶) e arroz branco	Tomate, pepino e milho	Fruta da época
16/17	FIM DE SEMANA				
18	Sopa de espinafres	Filete de pescada panado ^{1,3,4} no forno com arroz de feijão	Hambúrguer (feijão) com arroz	Cenoura, brócolos e feijão verde	Fruta da época
19	Creme de cenoura	Lasanha ^{1,3,7} (vaca)	Lasanha ^{1,3,7} de ervilhas	Milho, beterraba e alface	Fruta da época
20	Sopa de couve lombarda	Salada de feijão frade, atum ⁴ , ovo ³ , batata	Salada de feijão frade, batata	Tomate, pepino e couve roxa	Fruta da época/ iogurte ⁷
21	Creme de abóbora	Frango estufado com massa espiral ^{1,3}	Massa siciliana ^{1,3} (grão de bico)	Cenoura cozida, couve de bruxelas e ervilhas	Fruta da época
22	Sopa de grão de bico	Maruca ⁴ assada com batata cozida	Tofu ⁶ assado com batata cozida	Tomate, alface e pepino	Fruta da época

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA (base: mínimo 3 legumes)	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	FRUTA/SOBREMESA
23/24	FIM DE SEMANA				
25	Sopa de couve flor	Almondegas (aves) com molho de tomate e arroz branco	Almondegas (grão de bico) com molho de tomate e arroz branco	Alface, pepino e beterraba ralada	Fruta da época
26	Creme de favas	Pescada ⁴ estufada com batata cozida	Beringela recheada com soja ⁶ , legumes e cogumelos	Brócolos, ervilhas e cenoura	Fruta da época/ gelatina
27	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Rolo de carne (vaca) com massa espiral ^{1, 3}	Tomate recheado com tofu ⁶	Tomate, denoura e beterraba ralada	Fruta da época
28	Sopa de espinafres e abóbora	Pota ⁴ (rodela) no forno com arroz de ervilhas	Caldeirada de soja ⁶	Alface, pepino e milho	Fruta da época
29	Creme de alho francês	Rancho (vaca e porco aos cubos) com massa cotovelo ^{1, 3}	Rancho vegetariano (grão de bico) com massa cotovelo ^{1, 3}	Alface, cenoura e couve roxa	Fruta da época
30	FIM DE SEMANA				

Fichas Técnicas: Estão disponíveis para consulta. 5

Esta ementa pode conter os seguintes **alergénios alimentares**: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rijã, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremoços, ¹⁴Moluscos

Pão: Fornecimento de pão de mistura para as crianças que desejam à refeição.

Bebida: Água

Fruta da época: Primavera/ verão – ananás, banana, maçã, pêra, nêspersas, morango, cereja, pêsego, ameixa, melão, meloa, melancia