



Mês de outubro 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/SOBREMES A
1	FIM DE SEMANA				
2	Sopa de espinafres	Nuggets¹ de frango com arroz de cenoura	Croquetes (grão de bico) com arroz de cenoura	Alface, tomate, pepino e orégãos	Fruta da época
3	Sopa de agrião	Salada de feijão frade, atum, ovo , batata e salsa ^{3,4}	Salada de feijão frade, batata e salsa	Tomate, cenoura e beterraba ralada	Fruta da época/ gelatina
4	Creme de ervilhas	Esparguete à bolonhesa (vaca) ^{1,3}	Bolonhesa de lentilhas ^{1,3}	Cenoura, couve roxa e pepino	Fruta da época
5	FERIADO				
6	Creme de feijão verde	Traseiros de frango estufados com arroz branco	Soja⁶ estufada com arroz branco	Brócolos, couve flor e cenoura	Fruta da época
7/8	FIM DE SEMANA				
9	Creme de cenoura	Empadão (arroz) de atum⁴	Soja⁶ estufada com arroz branco	Tomate, pepino e alface	Fruta da época
10	Sopa de feijão verde	Massa^{1,3} à bolonhesa (vaca)	Bolonhesa^{1,3} de lentilhas	Couve flor, pimento e cenoura assados	Fruta da época
11	Creme de ervilhas	Pescada⁴ cozida, batata e ovo³ cozido	Salada de batata, tofu⁶ e legumes	Feijão verde, cenoura e couve flor	Fruta da época/ iogurte⁷
12	Sopa de agrião	Panados^{1,3} de peru no forno com limão e massa penne^{1,3}	Salteado de espinafres com soja ⁶	Alface, tomate, pepino e orégãos	Fruta da época
13	Sopa de espinafres	Douradinhos^{1,4} no forno com arroz de feijão	Douradinhos^{1,4} vegetarianos com arroz de feijão	Alface, cenoura e beterraba ralada	Fruta da época
14/15	FIM DE SEMANA				
16	Creme de abóbora com sementes de abóbora	Hambúrguer (vaca) com massa esparguete^{1,3}	Hambúrguer (feijão) com massa esparguete^{1,3}	Tomate, alface, pepino e orégãos	Dióspiro/ romã/ maçã
17	Sopa de feijão vermelho com couve lombarda	Arroz de pescada⁴ com coentros	Arroz de lentilhas e legumes	Couve roxa, pepino e cenoura	Fruta da época
18	Sopa de cenoura e alho francês	Jardineira (vaca aos cubos) com batata	Jardineira vegetariana (seitan⁶) com batata	Alface, beterraba e cenoura	Biscoitos de limão/ bolo de arroz
19	Creme de cenoura	Filetes de pescada⁴ assados com arroz de ervilhas	Salteado de espinafres com soja⁶	Tomate, pepino e milho	Laranja e banana
20	Sopa de feijão verde	Peito de frango no forno com castanhas e massa espiral^{1,3}	Bifinhos de seitan⁶ com castanhas assadas e massa espiral^{1,3}	Brócolos, couve flor e cenoura	Fruta da época

21/2 2	FIM DE SEMANA				
DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA (base: mínimo 3 legumes)	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	FRUTA/SOBREMESA
23	Creme de legumes	Rodelas de potato ⁴ estufadas com arroz de cenoura	Croquetes vegetarianos (grão de bico) com arroz de cenoura	Tomate, pepino e beterraba	Fruta da época
24	Sopa de brócolos	Febras de porco estufadas com ervilhas e cenoura e massa espiral ^{1,3}	Favas estufadas com tofu ⁶	Alface, couve roxa e milho	Fruta da época
25	Sopa de grão de bico	Paloco ⁴ à gomes sá com batata cozida e ovo ³	Legumes à brás (feijão manteiga)	Tomate, pepino e cenoura	Fruta da época
26	Sopa de nabiças	Traseiros de frango assado com massa esparguete ^{1,3}	Hambúrguer vegetariano (grão) com massa esparguete ^{1,3}	Alface, milho, pepino e coentros	Fruta da época
27	Creme de ervilhas	Red-fish ⁴ cozido com ovo ³ e batata	Soja ⁶ estufada com batata cozida	Abóbora, cenoura e pimentos (assados)	Fruta da época/ iogurte ⁷
28/2 9	FIM DE SEMANA				
30	Creme de cenoura	Nuggets ^{1,3} no forno com arroz de feijão	Chili vegetariano com arroz de feijão	Alface, tomate e coentros	Fruta da época
31	Sopa de nabiça com feijão branco	Paloco à brás ^{3,4} (batata palha)	Tofu ⁶ à brás	Tomate, pepino, cenoura e orégãos	Fruta da época

Fichas Técnicas: Estão disponíveis para consulta.⁹

Esta ementa pode conter os seguintes **alergénios alimentares**: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe e produtos à base de peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja e produtos à base de soja, ⁷Leite e produtos à base de leite, ⁸Frutos de casca rijas, 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: outono/inverno – ananás, banana, maçã, pera, kiwi, uvas, romã, dióspiro, laranja, tangerina, clementina