



Mês: Outubro 2023

Entidade Fornecedora: CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE REGUEIRA DE PONTES

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA					
	SOPA	PRATO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	HORTÍCOLAS	SOBREMESA
2	Sopa de brócolos	Perna de porco no forno	Soja ⁶ estufada	Massa lacinhos ¹	Ervilha, cenoura e pimento	Fruta da época
3	Creme de feijão	Filetes de pescada ⁴ de cebolada	Lentilhas estufadas com legumes	Batata	Brócolos, cenoura e curgete	Fruta da época
4	Sopa de nabiças	Coxa de frango estufada com feijão preto	Feijão preto com legumes	Arroz branco	Alface, tomate e grão	Fruta da época
6	Creme de legumes	Hambúrguer (vaca e porco)	Hambúrguer de grão-de-bico	Massa esparguete ¹	Alface, tomate e pepino	Fruta da época
9	Creme de abóbora	Panados ^{1,7} de frango	Salada mexicana	Arroz de cenoura	Alface, tomate e cenoura	Fruta da época
10	Sopa de cenoura e alho-francês	Salada de feijão frade, atum ⁴ e ovo ³ cozido	Favas estufadas com tofu ⁶	Batata cozida	Cenoura, feijão verde e curgete	Fruta da época
11	Sopa de grão	Arroz de pato	Rancho vegetariano (grão-de-bico)	Arroz branco	Couve branca, cenoura e pimento	Fruta da época/ Maçã assada
12	Sopa de coentros	Red-fish ⁴ no forno	Salada de feijão vermelho com ervilha	Batata no forno	Alface, cenoura e feijão-verde	Fruta da época
13	Creme de favas	Febras de porco estufadas	Lentilhas estufadas com legumes	Massa esparguete ¹	Alface, pepino e beterraba	Fruta da época
16	Sopa camponesa (couve com feijão)	Carne de vaca à bolonhesa	Bolonhesa vegetariana ⁶	Massa esparguete ¹	Alface, tomate e couve-roxa	Fruta da época
17	Creme de alho francês	Salada de grão com bacalhau ⁴ e ovo cozido ³	Salada de grão com ervilhas	Batata cozida	Feijão-verde, cenoura e tomate	Fruta da época
18	Sopa de peixe	Bifes de peru com limão	Lentilhas estufadas com legumes	Massa fusilli ¹	Pepino, alface e milho	Fruta da época
19	Sopa de grão-de-bico	Pescada ⁴ estufada	Tofu ⁶ grelhado	Migas de arroz, couve e feijão-frade	Alface, pepino e cenoura ralada	Fruta da época/ Iogurte ⁷
20	Sopa de feijão-verde	Carne de porco à Alentejana	Ervilhas estufadas com cogumelos	Batata frita	Alface, cenoura e tomate	Fruta da época
23	Creme de ervilhas	Coxa de frango estufada	Soja ⁶ estufada	Massa fusilli ¹	Ervilha, cenoura e pimento	Fruta da época
24	Caldo Verde	Caldeirada de lulas ⁴	Seitán ¹ assado com legumes	Batata	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	Fruta da época
25	Sopa de espinafres	Febras de porco com cogumelos	Ervilhas estufadas com cogumelos	Massa esparguete ¹	Alface, beterraba e cenoura	Fruta da época
26	Sopa de couve-flor	Bacalhau ⁴ no forno com ovo cozido	Legumes à Brás	Batata no forno	Alface, pepino e milho	Fruta da época / Gelatina de origem vegetal
27	Creme de legumes	Bifinhos à salsicheiro com feijão preto	Feijoada vegetariana	Arroz branco	Cenoura, couve roxa e tomate	Fruta da época
30	Sopa de agrião	Frango no forno	Feijão com legumes	Massa espiral ¹	Alface, milho e beterraba	Fruta da época
31	Creme de favas	Abrótea ⁴ assada	Lentilhas estufadas com legumes	Batata assada	Couve-flor, cenoura e curgete	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal

Nota: Ementa sujeita a eventuais alterações por motivos de força maior. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 1 Cereais que contêm 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, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias são inofensivas.