



Mês: novembro / Ano: 2023

Entidade Fornecedora: CASA - Centro de Apoio Social de Azoia

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA	PRATO	LEGUMES	SOBREMESA
1				
2	Creme de legumes e massinhas ¹²	Cavala à ratatouille ⁴ com batata cozida	Couve roxa, cenoura e pepino ¹²	Maçã assada (sem açúcar)
3	Sopa de feijão-verde ¹²	Empadão de arroz de carne (vaca) e cenoura	Alface, tomate e milho ¹²	Fruta da época
4/5				
6	Sopa juliana (couve-lombarda) ¹²	Salada de feijão-frade com atum, ovo cozido ^{3,4} e batata cozida	Alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da época
7	Creme de alho francês ¹²	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Fruta da época
8	Sopa de Grão-de-bico ¹²	Caldeirada de pescada (posta) ⁴ com batata cozida	Alface, cenoura e milho ¹²	Pudim ^{3,6,7}
9	Sopa de couve-flor ¹²	Perna de frango estufado com ervilhas e curgete e esparguete ¹	Tomate, pepino e beterraba ¹²	Fruta da época
10	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada panados no forno ^{1,4} com arroz de tomate	Alface, cenoura e couve-roxa ¹²	Fruta da época
11/12				
13	Sopa de espinafres ¹²	Hambúguer (aves) ^{3,7} com esparguete ¹	Alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época
14	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Medalhões de pescada com cebolada (não fracionado) ⁴ e batata cozida	Tomate, couve roxa e cenoura ¹²	Fruta da época
15	Creme de cenoura ¹²	Febras de porco com cogumelos e arroz de feijão	Feijão-verde, cenoura e ervilhas ¹²	Fruta da época
16	Sopa de feijão-verde ¹²	Massada de peixe com pimento (red-fish e lulas) ^{4,14} e massa cotovelo ¹	Alface, cenoura e couve roxa ¹²	Gelatina ⁷
17	Creme de abóbora ¹²	Panados de peru no forno com limão ^{1,3} e arroz colorido (beterraba, cenoura e milho) ¹²	Alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da época
18/19				
20	Sopa de Agrião ¹²	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} com arroz de cenoura	Alface, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
21	Sopa de couve lombarda ¹²	Coxa de frango estufada com ervilhas e massa espiral ¹	Couve-flor, brócolos e cenoura ¹²	Fruta da época
22	Creme de Legumes ¹²	Paloco com grão e ovo ^{3,4} e batata cozida	Alface, tomate e coentros ¹²	Maçã assada (sem açúcar)
23	Creme de abóbora com massinhas ¹²	Bolonhesa (100% carne de vaca) com esparguete ¹	Pepino, cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da época
24	Sopa de feijão vermelho com nabiça ¹²	Empadão de atum ^{3,4} com arroz branco	Salada de pimentos, milho e cenoura ¹²	Fruta da época
25/266				
27	Sopa de Espinafres ¹²	Nuggets (frango) ^{1,3,6,7,10,12} com arroz de Cenoura	Alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da época
28	Sopa de Agrião ¹²	Salada de feijão-frade com atum ⁴ e batata cozida	Tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
29	Creme de ervilhas ¹²	Lombo de porco estufado (cubos) com massa lacinhos ¹	Cenoura, couve roxa e pepino ¹²	Fruta da época
30	Creme de feijão-verde ¹²	Salmão assado (posta) ⁴ com batata cozida	Beterraba, cenoura ralada e tomate ¹²	Pudim ^{3,6,7}

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.