



Mês: Novembro 2023

Entidade Fornecedora: CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE REGUEIRA DE PONTES

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA					
	SOPA ¹²	PRATO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	HORTÍCOLAS ¹²	SOBREMESA
1	Feriado					Fruta da época
2	Creme de legumes ¹²	Perca ⁴ à ratatouille	Feijão vermelho com ratatouille	Batata cozida	Salada de couve roxa, cenoura e pepino ¹²	Fruta da época
3	Sopa de feijão verde ¹²	Empadão de arroz de carne (vaca) e cenoura	Empadão de arroz e legumes (ervilhas)	Arroz branco	Salada de alface, tomate e milho ¹²	Fruta da época
6	Sopa juliana (couve-lombarda) ¹²	Salada de feijão frade, atum ⁴ , ovo cozido ³ e picadinho de salsa e cebola	Salada de feijão frade com picadinho de salsa e cebola	Batata cozida	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da época
7	Creme de alho francês ¹²	Feijoada (vaca e porco aos cubos)	Feijoada vegetariana (tofu)	Arroz branco	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Fruta da época
8	Sopa de grão de bico ¹²	Caldeirada de pescada ⁴ (posta)	Caldeirada de soja	Batata cozida	Salada de alface, cenoura e milho ¹²	Fruta da época
9	Sopa de couve-flor ¹²	Perna de frango estufado com ervilha e curgete	Lentilhas estufadas com legumes	Massa esparguete ¹	Salada de tomate, pepino e beterraba ¹²	Fruta da época
10	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada ⁴ panados no forno ^{3,1}	Croquetes vegetarianos (grão de bico) ^{3,1}	Arroz de tomate	Salada de alface, cenoura e couve-roxa ¹²	Fruta da época
13	Sopa de espinafres ¹²	Bolonhesa (vaca)	Hambúrguer de feijão	Massa esparguete ¹	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época
14	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Lombos de pescada ⁴ com cebolada (não fracionado)	Salada de grão de bico com ervilha	Batata cozida	Salada de tomate, couve roxa e cenoura ¹²	Fruta da época
15	Creme de cenoura ¹²	Febras de porco com cogumelos	Bifinhos de seitan de tomatada	Arroz de feijão	Feijão verde, cenoura e ervilhas ¹²	Fruta da época
16	Sopa de feijão verde ¹²	Massada de peixe ⁴ com pimento (red-fish e lulas)	Salada mexicana (ervilha e feijão vermelho)	Massa cotovelo ¹	Salada de alface, cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da época
17	Creme de favas ¹²	Panados ^{1,3} de peru no forno com limão	Seitan assado com legumes	Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da época
20	Sopa de agrião ¹²	Douradinhos ^{1,3}	Douradinhos ^{1,3} vegetarianos	Arroz de cenoura	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
21	Sopa de couve-lombarda ¹²	Coxa de frango estufada com ervilhas	Lentilhas estufadas com legumes	Massa espiral ¹	Couve flor, brócolos e cenoura ¹²	Fruta da época
22	Creme de ervilhas ¹²	Bacalhau ⁴ com grão e ovo ³ com picadinho de salsa e cebola	Tofu gratinado com molho de cogumelos	Batata cozida	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época
23	Creme de abóbora ¹²	Lasanha (100% carne vaca)	Bolonhesa de lentilhas ¹	Massa de lasanha ¹	Salada de pepino, cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da época
24	Sopa de feijão vermelho com nabiça ¹²	Empadão de atum ⁴	Empadão de arroz e ervilhas	Arroz branco	Salada de pimentos, milho e cenoura ¹²	Fruta da época
27	Sopa de espinafres ¹²	Nuggets ^{1,3} de frango	Croquetes ^{1,3} de grão de bico	Arroz de cenoura	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos ¹²	Fruta da época
28	Sopa de agrião ¹²	Salada de feijão frade, atum ⁴ , ovo cozido ³ e picadinho de salsa e cebola	Salada de feijão frade com picadinho de salsa e cebola	Batata cozida	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
29	Creme de ervilhas ¹²	Bolonhesa (100% carne vaca)	Bolonhesa de lentilhas	Massa esparguete ¹	Salada de cenoura, couve roxa e pepino ¹²	Fruta da época
30	Sopa de feijão manteiga ¹²	Perna assada no forno	Tofu assado	Puré de batata	Salada de beterraba ralada, cenoura ralada e tomate ¹²	Fruta da época

Nota: Água e pão de mistura são oferecidos diariamente aquando a refeição. Ementa sujeita a eventuais alterações por motivos de força maior. A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénios: 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, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias são inofensivas.