



Mês de novembro 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	FERIADO				
2	Sopa de couve-flor	Perninhas de frango estufado com ervilhas e curgete e massa esparguete ^{1,3}	Lentilhas estufadas com legumes	Tomate, pepino e beterraba	Fruta da época
3	Creme de cenoura	Filetes de pescada ⁴ no forno panados ^{1,3} com arroz de tomate	Croquete vegetarianos (grão-de-bico) com arroz de tomate	Alface, cenoura e couve-roxa	Fruta da época
4/5	FIM DE SEMANA				
6	Sopa de espinafres	Hambúrguer (aves) com massa esparguete ^{1,3}	Hambúrguer de feijão com massa esparguete ^{1,3}	Alface, tomate e coentros	Fruta da época
7	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Medalhões de pescada ⁴ com cebolada e batata cozida	Salada grão-de-bico com ervilha e batata	Tomate, couve-roxa e cenoura	Fruta da época/ gelatina
8	Creme de cenoura	Febras de porco com cogumelos e arroz de feijão	Bifinhos de seitan ⁶ de tomatada e arroz de feijão	Feijão verde, cenoura e ervilhas	Fruta da época
9	Sopa de feijão verde	Massada (massa cotovelo ^{1,3}) de peixe (red-fish e lulas ^{4,14}) com pimento	Salada mexicana (ervilhas e feijão manteiga)	Alface, cenoura e couve-roxa	Fruta da época
10	Creme de favas	Panados de frango ^{1,3} com limão no forno com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Seitan ⁶ assado com legumes	Alface, tomate e pepino	Fruta da época
11/12	FIM DE SEMANA				
13	Sopa de agrião	Douradinhos ^{1,3,4} com arroz de cenoura	Douradinhos ^{1,3} vegetarianos com arroz de cenoura	Alface, cenoura e beterraba ralada	Fruta da época
14	Sopa de couve-lombarda	Coxa de frango estufada com ervilhas e massa espiral ^{1,3}	Lentilhas estufadas com legumes	Couve-flor, brócolos e cenoura	Fruta da época
15	Creme de ervilhas	Paloco ⁴ com grão, ovo ³ picado, batata cozida e salsa	Tofu ⁶ gratinado com molho de cogumelos e batata cozida	Alface, tomate e coentros	Fruta da época/ iogurte ⁷
16	Creme de abóbora	Lasanha (vaca) ^{1,3,7}	Bolonhesa de lentilhas	Pepino, cenoura e couve roxa	Fruta da época
17	Sopa de feijão vermelho com nabiça	Empadão de atum ⁴ (arroz)	Empadão de arroz de legumes (ervilhas)	Pimentos, milho e cenoura	Fruta da época
18/19	FIM DE SEMANA				

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA (base: mínimo 3 legumes)	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	FRUTA/SOBREMESA
20	Sopa de espinafres	Nuggets^{1,3} (frango) com arroz de cenoura	Croquetes de grão-de-bico com arroz de cenoura	Alface, tomate, pepino e orégãos	Fruta da época
21	Sopa de agrião	Salada de feijão-frade, atum⁴ , ovo³ picado, batata e salsa	Salada de feijão-frade, batata e salsa	Tomate, cenoura e beterraba ralada	Fruta da época
22	Creme de ervilhas	Esparguete^{1,3} à bolonhesa (vacca)	Bolonhesa^{1,3} de lentilhas	Cenoura, couve roxa e pepino	Fruta da época
23	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Caldeirada de peixe (tintureira e lulas^{4,14}) com batata cozida	Caldeirada de soja⁶	Beterraba, cenoura ralada e tomate	Fruta da época/ gelatina
24	Creme de feijão verde	Coxa de frango estufada com arroz branco	Soja estufada com arroz branco	Brócolos, couve-flor e cenoura	Fruta da época
25/26	FIM DE SEMANA				
27	Sopa de nabiças	Red-fish⁴ estufado com batata cozida	Tofu⁶ grelhado com batata cozida	Tomate, milho e pepino	Fruta da época
28	Creme de cenoura	Perninhas de frango estufado com cenoura e massa macarronete^{1,3}	Soja⁶ estufado com abóbora e massa macarronete^{1,3}	Brócolos, cenoura e couve flor	Fruta da época
29	Sopa de abóbora e espinafres	Rodelas de pota¹⁴ no forno com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Croquetes de grão-de-bico e arroz colorido	Alface, couve roxa e pepino	Fruta da época
30	Creme de favas	Jardineira (vacca) com batata cozida	Jardineira vegetariana (seitan⁶) com batata cozida	Alface, cenoura e coentros	Fruta da época

Fichas Técnicas: Estão disponíveis para consulta. ²

Esta ementa pode conter os seguintes **alergénios alimentares**: ¹Cereais que contém glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixe, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, 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, diospiro, laranja, tangerina, clementina