



Mês: Fevereiro 2024

Entidade Fornecedora: CENTRO SOCIAL PAROQUIAL DE REGUEIRA DE PONTES

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA					
	SOPA ¹²	PRATO	VEGETARIANO	GUARNIÇÃO	HORTÍCOLAS ¹²	SOBREMESA
1	Sopa de couve-flor ¹²	Perna de frango estufado com ervilhas e curgete	Lentilhas estufadas com legumes	Massa esparquete ¹	Salada de tomate, pepino e beterraba ¹²	Fruta da época
2	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada panados no forno ^{1,4}	Croquetes de grão de bico ¹	Arroz de tomate	Salada de alface, cenoura e couve-roxa ¹²	Fruta da época
11						
5	Sopa de espinafres ¹²	Hambúrguer de aves ^{3,7}	Hambúrguer de feijão ¹	Massa esparquete ¹	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época
6	Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹²	Medalhões de pescada (não fracionado) com cebolada ⁴	Salada de grão-de-bico com ervilha	Batata cozida	Salada de tomate, couve roxa e cenoura ¹²	Fruta da época
7	Creme de cenoura ¹²	Febras de porco com cogumelos	Bifinhos de seitan com tomatada ^{1,6}	Arroz de feijão	Feijão verde, cenoura e ervilhas ¹²	Fruta da época
8	Sopa de feijão verde ¹²	Massada de red-fish e lulas com pimento ^{4,14}	Salada mexicana com ervilhas e feijão vermelho	Massa cotovelo ¹	Salada de alface, cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da época
9	Creme de favas ¹²	Panados de peru no forno com limão ^{1,3}	Seitan assado com legumes ^{1,6}	Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Salada de alface, tomate e pepino ¹²	Fruta da época
12						
12	Sopa de agrião ¹²	Douradinhos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	Douradinhos vegetarianos ^{1,6,10,12}	Arroz de cenoura	Salada de alface, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
13	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
14	Creme de ervilhas ¹²	Bacalhau com grão e ovo com picadinho de salsa ^{3,4,12}	Tofu gratinado com molho de cogumelos ^{1,6}	Batata cozida	Salada de alface, tomate e coentros ¹²	Fruta da época
15	Creme de abóbora ¹²	Bolonhesa (100% carne de vaca)	Bolonhesa de lentilhas	Massa esparquete ¹	Salada de pepino, cenoura e couve roxa ¹²	Fruta da época
16	Sopa de feijão vermelho com nabiça ¹²	Empadão de arroz e atum ^{3,4}	Empadão de arroz e ervilhas	Arroz branco	Salada de pimentos assados, milho e cenoura ¹²	Fruta da época
1						
19	Sopa de espinafres ¹²	Panados de frango ^{1,3,6,7,10,12}	Croquetes de grão-de-bico ¹	Arroz de cenoura	Salada de alface, tomate, pepino e orégãos ¹²	Fruta da época
20	Sopa de agrião ¹²	Salada de feijão frade, atum e ovo cozido com picadinho de salsa ^{3,4}	Salada de feijão frade com picadinho de salsa	Batata cozida	Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹²	Fruta da época
21	Creme de ervilhas ¹²	Bifanas	Bolonhesa de lentilhas	Massa esparquete ¹	Salada de cenoura, couve roxa e pepino ¹²	Fruta da época
22	Sopa camponesa com feijão manteiga ¹²	Perca assada com ovo cozido ^{3,4}	Tofu assado ⁶	Batata cozida	Salada de beterraba, cenoura ralada e tomate ¹²	Fruta da época
23	Creme de feijão verde ¹²	Coxa de frango estufada	Soja estufada ⁶	Arroz branco	Brócolos, couve-flor e cenoura ¹²	Fruta da época
2						
26	Sopa de nabiças ¹²	Empadão de arroz e atum ^{3,4}	Arroz de lentilhas e legumes	Arroz branco	Salada de tomate, milho e pepino ¹²	Fruta da época
27	Creme de cenoura ¹²	Perna de frango estufada com cenoura	Tofu estufado com abóbora ⁶	Massa esparquete ¹	Brócolos, cenoura e couve-flor ¹²	Fruta da época
28	Sopa de abóbora e espinafres ¹²	Calamares ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14}	Croquetes de grão-de-bico ¹	Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Salada de alface, couve roxa e pepino ¹²	Fruta da época
29	Creme de favas ¹²	Jardineira (vaca)	Jardineira vegetariana (seitan) ^{1,6}	Batata cozida	Salada de alface, cenoura e coentros 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 Trêmçoos, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias são inofensivas.