



Mês de

Identificação da Entidade Fornecedora: Amitei – Associação de Solidariedade Social de Milagres

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA (base: mínimo 3 legumes)	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	FRUTA/SOBREMESA
1	Sopa de Agrião ¹²	Bifes de peru com limão e arroz de feijão	Tomate recheado com soja ⁶ e arroz de feijão	Rúcula, couve roxa e milho (cru)	Fruta da época
2/3	FIM DE SEMANA				
4	Creme de feijão-verde ¹²	Strogonoff (porco) com cogumelos e massa espiral ¹	Strogonoff (seitan ^{1,6}) com cogumelos e massa espiral ¹	Alface, cenoura, milho e cebola (cru)	Fruta da época
5	Sopa de cenoura e alho francês ¹²	Salada de feijão-frade, atum ⁴ e ovo ³ cozido com batata cozida	Ervilhas estufadas com cogumelos e batata cozida	Feijão-verde, cenoura e ervilhas (cozido)	Fruta da época
6	Sopa Camponesa ¹² (couve e feijão)	Coxa de frango estufada com massa esparguete ¹	Caldeirada de soja ⁶ com massa esparguete ¹	Alface, cenoura e couve roxa (cru)	Fruta da época
7	Creme de ervilhas ¹²	Maruca ⁴ (posta) assada com arroz de pimento	Tofu ⁶ salteado com arroz de pimento	Brócolos, couve-flor e cenoura baby (cozido)	Fruta da época/pudim ^{3, 6, 7}
8	Sopa de couve-flor ¹²	Panados ^{1,3} de frango no forno com massa espiral ¹	Beringela recheada (soja ⁶) com massa espiral ¹	Alface, tomate e pepino (cru)	Fruta da época
9/10	FIM DE SEMANA				
11	Sopa de brócolos ¹²	Hambúrgueres (vaca) com esparguete ¹	Hambúrgueres de grão-de-bico ¹ com esparguete ¹	Alface, cenoura e milho (cru)	Fruta da época
12	Creme de cenoura ¹²	Filetes de pescada ^{1,4} no forno com arroz de ervilhas	Lentilhas estufas com cenoura, ervilhas e feijão-verde e arroz branco	Cenoura, couve-de-bruxelas e feijão-verde (cozido)	Fruta da época
13	Sopa de nabiças ¹²	Coxa de frango estufada com massa espiral ¹	Feijão preto com legumes com massa espiral ¹	Alface, tomate e pepino (cru)	Fruta da época
14	Sopa camponesa ¹² (couve e feijão)	Salmão ⁴ à posta assado com batata cozida	Salada de batata com tofu ⁶ e legumes	Brócolos, couve-flor e cenoura (cozida)	Fruta da época/gelatina de origem vegetal
15	Creme de legumes ¹²	Lombo de porco estufado com massa lacinhos ¹	Soja ⁶ estufada com massa lacinhos ¹	Alface, couve-roxa e milho (cru)	Fruta da época
16/ 17	FIM DE SEMANA				

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA (base: mínimo 3 legumes)	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	FRUTA/SOBREMESA
18	Creme de abóbora ¹²	Nuggets/panadinhos de frango ^{1,3,6,7,10,12} no forno com massa esparguete ¹	Salada mexicana (feijão vermelho, ervilhas e lentilhas) com massa esparguete ¹	Alface, tomate e pepino (cru)	Fruta da época
19	Sopa de cenoura e alho-francês ¹²	Salada de feijão frade, atum ⁴ e ovo ³ cozido com batata cozida	Salada de feijão frade ¹² com batata cozida	Feijão-verde, cenoura e ervilhas (cozido)	Fruta da época
20	Sopa juliana ¹²	Rancho (porco e vaca) com massa cotovelo ¹	Rancho (grão-de-bico) com massa cotovelo ¹	Couve-lombarda, cenoura e pimento (cozido)	Fruta da época/maçã assada (sem açúcar)
21	Sopa de feijão-verde ¹²	Filetes de pescada gratinados ^{1,4,7} com batata assada	Beringela recheada com soja ⁶ e lentilhas com batata assada	Alface, tomate, couve roxa com cebola e orégãos (cru)	Fruta da época
22	Creme de favas ¹²	Febras de porco estufado com massa esparguete ¹	Favas estufadas com tofu ⁶ e massa esparguete ¹	Cenoura, ervilhas e milho (cozido)	Fruta da época
23/ 24	FIM DE SEMANA				
25	Sopa camponesa ¹² (couve e feijão)	Bolonhesa (vaca) com massa esparguete ¹	Bolonhesa vegetariana (seitan ^{1,6}) com massa esparguete ¹	Alface, cenoura tomate e pepino (cru)	Fruta da época
26	Creme de alho-francês ¹²	Salada de grão-de-bico ¹² com bacalhau cozido ⁴ , ovo ³ e batata cozida	Salada de grão-de-bico ¹² com ervilhas e batata cozida	Couve-lombarda, cenoura e feijão-verde (cozido)	Fruta da época
27	Sopa de abóbora e espinafres ¹²	Bifes de peru grelhados com limão e massa fusilli ¹	Lentilhas estufadas com legumes massa fusilli ¹	Brócolos, ervilhas e cenoura (cozido)	Fruta da época
28	Sopa de grão-de-bico ¹²	Pescada ⁴ à posta estufada com migas de arroz, couve e feijão-frade	Tofu ⁶ grelhado com migas de arroz, couve e feijão-frade	Alface, tomate e pepino (cru)	Fruta da época/iogurte ⁷
29	FERIADO				
30/ 31	FIM DE SEMANA				

Fichas Técnicas: Estão disponíveis para consulta.

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