



Mês de Abril

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

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA (base: mínimo 3 legumes)	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	FRUTA/SOBREMESA
1	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	Coxa de frango no forno com massa fusilli <sup>1</sup>	Soja <sup>6</sup> estufada com massa fusilli <sup>1</sup>	Alface, cenoura e cebola (cru)	Fruta da época
2	Sopa de caldo verde <sup>12</sup>	Filetes de pescada <sup>1,4</sup> com ovo <sup>3</sup> e batata assada	Seitan <sup>1,6</sup> assado com legumes e batata assada	Brócolos, couve-flor e cenoura baby (cozido)	Fruta da época/pudim <sup>3,6,7</sup>
3	Sopa de espinafres <sup>12</sup>	Febras de porco com cogumelos e massa esparguete <sup>1</sup>	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa esparguete <sup>1</sup>	Couve roxa, alface e tomate (cru)	Fruta da época
4	Sopa de couve-flor <sup>12</sup>	Paloco à Brás <sup>3,4</sup> com batata palha <sup>1,6,7,9,10</sup>	Legumes à Brás com grão e batata palha <sup>1,6,7,9,10</sup>	Alface, milho e pepino (cru)	Fruta da época
5	Creme de feijão-verde <sup>12</sup>	Feijoada (porco) com arroz branco	Feijoada de tofu <sup>6</sup> com arroz branco	Couve-lombarda, cenoura e pimento (cozido)	Fruta da época
<b>6/7</b>	<b>FIM DE SEMANA</b>				
8	Sopa camponesa <sup>12</sup> (couve com feijão)	Perna de frango assado com massa espiral <sup>1</sup>	Feijão preto com legumes e massa espiral <sup>1</sup>	Alface, pepino e couve roxa (cru)	Fruta da época
9	Creme de favas <sup>12</sup>	Abrótea <sup>4</sup> assada (posta) com batata assada	Lentilhas estufadas com legumes e batata assada	Tomate, alface, milho e orégãos (cru)	Fruta da época/gelatina de origem vegetal
10	Sopa de nabiças <sup>12</sup>	Rolo de carne <sup>1</sup> (vaca) com arroz	Salteado de espinafres, arroz branco, cogumelos e feijão	Ervilhas, cenoura e feijão-verde (cozido)	Fruta da época
11	Creme de legumes <sup>12</sup>	Medalhões de pescada <sup>4</sup> com cebolada, batata cozida (aos cubos) e ovo <sup>3</sup>	Tomates recheados (soja <sup>6</sup> ) com batata, brócolo e cenoura	Couve-flor, cenoura e brócolos (cozido)	Fruta da época
12	Sopa de brócolos <sup>12</sup>	Hambúrguer de vaca com massa esparguete <sup>1</sup> e ervilhas	Hambúrguer (vaca) com massa esparguete <sup>1</sup>	Rúcula, pepino e tomate (cru)	Fruta da época
<b>13/14</b>	<b>FIM DE SEMANA</b>				
15	Sopa de couve <sup>12</sup>	Coxa de frango assada com massa esparguete <sup>1</sup>	Ervilhas estufadas com cogumelos e massa esparguete <sup>1</sup>	Alface, tomate e pepino (cru)	Fruta da época
16	Sopa de feijão-verde <sup>12</sup>	Salada de feijão-frade, atum <sup>4</sup> e ovo <sup>3</sup> cozido com batata cozida	Salada de feijão-frade com batata cozida	Feijão-verde, cenoura e ervilha (cozido)	Fruta da época
17	Creme de abóbora <sup>12</sup>	Arroz de pato	Salteado de espinafres com soja <sup>6</sup> e arroz de ervilhas	Alface, cenoura, pepino e cebola (cru)	Fruta da época

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA (base: mínimo 3 legumes)	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	FRUTA/SOBREMESA
18	Creme de cenoura <sup>12</sup>	Filetes de pescada gratinados <sup>1,4</sup> com alecrim, com batata ao cubo e ervilha cozida	Croquetes vegetarianos <sup>1</sup> (grão-de-bico) com batata ao cubo cozida	Milho, feijão-verde e cenoura (cozido)	Fruta da época/maçã assada (sem açúcar)
19	Sopa de grão-de-bico <sup>12</sup>	Bifes de peru grelhados com massa penne <sup>1</sup>	Tofu <sup>6</sup> grelhado e salada de quinoa com legumes	Beterraba, alface e tomate (cru)	Fruta da época
20/ 21	<b>FIM DE SEMANA</b>				
22	Creme de feijão-verde <sup>12</sup>	Esparguete <sup>1</sup> à bolonhesa (vaca)	Esparguete <sup>1</sup> de soja <sup>6</sup> à bolonhesa	Alface, cenoura, pepino e cebola (cru)	Fruta da época
23	Sopa de caldo verde <sup>12</sup>	Bacalhau <sup>4</sup> à Gomes de Sá <sup>3</sup>	Salada de grão-de-bico com ervilhas e batata cozida	Couve-lombarda, cenoura e pimento (cozido)	Fruta da época
24	Creme de alho francês <sup>12</sup>	Lombos de porco estufados com arroz de feijão	Chili (soja <sup>6</sup> ) vegetariano com arroz de feijão	Couve roxa, tomate e alface (cru)	Fruta da época
25	<b>FERIADO</b>				
26	Sopa de agrião <sup>12</sup>	Perna de peru assada com arroz branco	Hambúrguer <sup>1</sup> de feijão com molho cogumelos e arroz branco	Ervilha, milho e cenoura (cozido)	Fruta da época
27/ 28	<b>FIM DE SEMANA</b>				
29	Creme de ervilhas <sup>12</sup>	Febra (porco) estufada com esparguete e ervilhas	Hambúrguer <sup>1</sup> de soja <sup>6</sup> com esparguete <sup>1</sup>	Alface, cenoura e rúcula (cru)	Fruta da época
30	Sopa de couve-flor <sup>12</sup>	Maruca <sup>4</sup> cozida com ovo <sup>3</sup> e batata cozida	Caldeira de seitan <sup>1,6</sup> e cogumelos com batata cozida	Feijão-verde, ervilhas e cenoura baby (cozido)	Fruta da época/pudim <sup>3,6,7</sup>

**Fichas Técnicas:** Estão disponíveis para consulta.

Esta ementa pode conter os seguintes **alergénios alimentares**: <sup>1</sup>Cereais que contém glúten, <sup>2</sup>Crustáceos, <sup>3</sup>Ovos, <sup>4</sup>Peixe, <sup>5</sup>Amendoins, <sup>6</sup>Soja, <sup>7</sup>Leite, <sup>8</sup>Frutos de casca rija, <sup>9</sup>Aipo, <sup>10</sup>Mostarda, <sup>11</sup>Sementes de sésamo, <sup>12</sup>Dióxido de enxofre e sulfitos, <sup>13</sup>Tremoços, <sup>14</sup>Moluscos

**Pão:** Fornecimento de pão de mistura para as crianças que desejam à refeição.

**Bebida:** Água