



Mês: Maio 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 | 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 |
| 2 | 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 |
| 3 | Creme de favas ¹² | Panados de peru no forno com limão ^{1,3} | Seitan assado com legumes ^{1,6} | Arroz com beterraba, cenoura e milho | Salada de alface, tomate e pepino ¹² | Fruta da época |
| 6 | Sopa de agrião ¹² | Douradinhos no forno ^{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 |
| 7 | 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 |
| 8 | Creme de ervilhas ¹² | Bacalhau ⁴ com grão e ovo ³ com picadinho de salsa e cebola ¹² | Tofu gratinado com molho de cogumelos ^{1,6} | Batata cozida | Salada de alface, tomate e coentros ¹² | Fruta da época |
| 9 | Creme de abóbora ¹² | Bolonhesa (100% carne de vaca) | Bolonhesa de lentilhas | Massa esparguete ¹ | Salada de pepino, cenoura e couve roxa ¹² | Fruta da época |
| 10 | 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 |
| 13 | Sopa de espinafres ¹² | Panados de frango fritos ^{1,3,6,7,10,12} | Croquetes de grão-de-bico no forno ¹ | Arroz de cenoura | Salada de alface, tomate, pepino e orégãos ¹² | Fruta da época |
| 14 | 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 |
| 15 | Creme de ervilhas ¹² | Bifanas de porco | Bolonhesa de lentilhas | Massa esparguete ¹ | Salada de cenoura, couve roxa e pepino ¹² | Fruta da época |
| 16 | Sopa camponesa com feijão manteiga ¹² | Filete de salmão com ovo cozido ^{3,4} | Tofu assado ⁶ | Batata cozida | Salada de beterraba, cenoura ralada e tomate ¹² | Fruta da época |
| 17 | Creme de feijão verde ¹² | Coxa de frango estufada | Soja estufada ⁶ | Arroz branco | Brócolos, couve-flor e cenoura ¹² | Fruta da época |
| 20 | 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 |
| 21 | Creme de cenoura ¹² | Perna de frango estufada com cenoura | Tofu estufado com abóbora ⁶ | Massa esparguete ¹ | Brócolos, cenoura e couve-flor ¹² | Fruta da época |
| 22 | Sopa de abóbora e espinafres ¹² | Calamares fritos ^{1,2,3,4,6,7,10,12,14} | Croquetes de grão-de-bico no forno ¹ | Arroz colorido (beterraba, cenoura e milho) | Salada de alface, couve roxa e pepino ¹² | Fruta da época |
| 23 | Creme de favas ¹² | Jardineira (vaca) | Jardineira vegetariana (seitan) ^{1,6} | Batata cozida | Salada de alface, cenoura e coentros ¹² | Fruta da época |
| 24 | Sopa juliana com couve lombarda ¹² | Massada ¹ de red-fish e lulas ^{4,14} | Massada ¹ de grão de bico | Massa cotovelos ¹ | Salada de tomate, beterraba e couve-flor ¹² | Fruta da época |
| 27 | Creme de legumes ¹² | Hambúrguer de aves | Hambúrguer de grão de bico ¹ | Massa esparguete ¹ | Salada de tomate, pepino e orégãos ¹² | Fruta da época |
| 28 | Sopa camponesa (feijão manteiga) ¹² | Salada de feijão frade, atum ⁴ , ovo e picadinho de salsa e cebola ^{3,4,12} | Salada de feijão frade e picadinho de salsa e cebola ¹² | Batata cozida | Salada de tomate, cenoura e beterraba ralada ¹² | Fruta da época |
| 29 | Creme de alho francês ¹² | Lombo de porco estufado aos cubos | Soja estufada ⁶ | Massa lacinhos ¹ | Salada de cenoura, couve-roxa e alface ¹² | Fruta da época |
| 30 | Sopa de grão de bico ¹² | Abrótea com ovo cozido (posta) ^{3,4} | Feijão preto com legumes | Batata cozida | Feijão verde, cenoura e couve-flor ¹² | Fruta da época |
| 31 | Sopa de agrião ¹² | Feijoada (vaca e porco aos cubos) | Feijoada vegetariana (soja grossa) ⁶ | Arroz branco | Salada de tomate, pepino e milho 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 Amendoads, 6 Soja, 7 Leite, 8 Frutos de casca rija, 9 Aipo, 10 Mostarda, 11 Sementes de sésamo, 12 Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 Tremeços, 14 Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante estas substâncias são inofensivas.