



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	FERIADO				
2	Sopa Camponesa ¹² (Couve e feijão)	Salmão ⁴ assado(posta) com batata assada	Estufado de ervilhas com batata assada	Brócolos, cenoura e couve-flor (cozido)	Fruta da época
3	Creme de feijão-verde ¹²	Lasanha ^{1,3,7} (carne de vaca)	Lasanha ¹ de cogumelos com feijão preto, cenoura, couve-lombarda e aipo ⁹	Alface, beterraba e milho (cru)	Fruta da época
4/5	FIM DE SEMANA				
6	Sopa de nabiças ¹²	Bife de frango grelhado com massa esparguete ¹ e ervilhas	Croquetes vegetarianos ¹ (grão-de-bico) com massa esparguete ¹	Alface, tomate, milho e cebola (cru)	Fruta da época
7	Sopa Camponesa ¹² (couve e feijão)	Pescada ⁴ (posta) assada com ovo ³ e batata assada	Tomate recheado com soja ⁶ com batata cozida, couve-lombarda, cenoura e nabo	Couve-lombarda, cenoura e nabo (cozido)	Fruta da época/ Gelatina de origem vegetal
8	Creme de cenoura ¹²	Costeletas (porco) estufadas com massa fusilli ¹	Massa Siciliana ¹ (grão-de-bico e legumes)	Brócolos, cenoura e couve-flor (cozido)	Fruta da época
9	Sopa de feijão verde ¹²	Paloco ^{3,4} à Brás com batata palha ^{1,6,7,9,10}	Legumes à Brás com feijão manteiga com batata palha ^{1,6,7,9,10}	Alface, tomate e pepino (cru)	Fruta da época
10	Creme de legumes ¹²	Panados ^{1,3} de peru com arroz branco	Ervilhas estufadas com cogumelos e arroz branco	Ervilhas, cenoura, feijão-verde e milho (cozido)	Fruta da época
11/ 12	FIM DE SEMANA				
13	Sopa de cenoura e alho-francês ¹²	Bife de peru com pimentos e cogumelos e massa lacinhos ¹	Tofu ⁶ estufado com abóbora e massa lacinhos ¹	Brócolos, couve-de-bruxelas e cenoura (cozida)	Fruta da época
14	Sopa de feijão-verde ¹²	Arroz de pescada ⁴ com coentros	Feijão preto com legumes e arroz branco	Alface, milho e cenoura (cru)	Fruta da época
15	Creme de favas ¹²	Jardineira (vaca) com batata e ervilha cozidas	Seitan ^{1,6} com batata e ervilhas cozidas	Cenoura, couve-flor e feijão-verde	Fruta da época
16	Sopa de couve ¹²	Bacalhau gratinado ^{4,7} (posta) e migas (arroz, couve, feijão frade e broa ¹)	Hambúguer (soja ⁶) com arroz de feijão	Tomate, pepino e orégãos (cru)	Fruta da época/ Maçã assada (sem açúcar)
17	Creme de abóbora ¹²	Lombo de vaca assado com ervilhas e massa esparguete ¹	Croquetes vegetarianos ¹ (grão-de-bico) e massa esparguete ¹	Alface, beterraba e milho (cru)	Fruta da época

DIA DO MÊS	COMPOSIÇÃO DA EMENTA				
	SOPA (base: mínimo 3 legumes)	PRATO	PRATO VEGETARIANO	LEGUMES	FRUTA/SOBREMESA
18/ 19	FIM DE SEMANA				
20	Sopa de cenoura e alho-francês ¹²	Bife de peru com pimentos e cogumelos e massa lacinhos ¹	Tofu ⁶ estufado com abóbora e massa lacinhos ¹	Brócolos, couve-de-bruxelas e cenoura (cozida)	Fruta da época
21	Sopa de feijão-verde ¹²	Arroz de pescada ⁴ com coentros	Feijão preto com legumes e arroz branco	Alface, milho e cenoura (cru)	Fruta da época
22	FERIADO				
23	Sopa de couve ¹²	Bacalhau gratinado ^{4,7} (posta) e migas (arroz, couve, feijão-frade e broa ¹)	Hambúrguer (soja ⁶) com arroz de feijão	Tomate, pepino e orégãos (cru)	Fruta da época/ Maçã assada (sem açúcar)
24	Creme de abóbora ¹²	Lombo de vaca assado com ervilhas e massa esparguete ¹	Croquetes vegetarianos ¹ (grão-de-bico) e massa esparguete ¹	Alface, beterraba e milho (cru)	Fruta da época
25/ 26	FIM DE SEMANA				
27	Sopa de feijão-verde ¹²	Almôndegas (vacca) com molho de tomate e massa esparguete ¹	Almôndegas com grão-de-bico com molho de tomate e massa esparguete ¹	Beterraba, cenoura e alface (cru)	Fruta da época
28	Creme de alho francês ¹²	Empadão de peixe ⁴ (desfiado) com puré de batata ^{3,7}	Empadão de legumes (cogumelos, pimentos, ervilhas e cenouras) com batata cozida	Mistura legumes (Romanesca, cenoura baby, brócolo e alho francês) (cozido)	Fruta da época/ Iogurte ⁷
29	Sopa de grão-de-bico ¹²	Coelho estufado com massa fusilli ¹	Lentilhas com legumes e massa fusilli ¹	Tomate, alface, pepino, cebola e orégãos (cru)	Fruta da época
30	FERIADO				
31	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

Fichas Técnicas: Estão disponíveis para consulta.

Esta ementa pode conter os seguintes **alergénios alimentares**: ¹Cereais que contêm 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