

Mês: setembro /Ano: 2023

Entidade Fornecedora: CASA - Centro de Apoio Social de Azoia

DIA	COMPOSIÇÃO DA EMENTA			
	SOPA	PRATO	LEGUMES	SOBREMESA
1	Creme de feijão-verde	<b>Nuggets (frango)<sup>1,6,7</sup></b> com arroz de cenoura	Alface, tomate, pepino	Laranja
2/3				
4	Sopa de nabiças	Empadão de <b>atum<sup>4</sup></b> com arroz branco	Tomate, milho e pepino	Melancia
5	Creme de cenoura e massinhas	Perna de frango estufada com cenoura e <b>esparguete<sup>1</sup></b>	Brócolos, cenoura e ervilhas	Maçã
6	Sopa de abóbora e espinafres	<b>Calamares<sup>1,2,3,4,7,14</sup></b> com arroz colorido (beterraba, cenoura e milho)	Alface, couve roxa e pepino	Banana
7	Creme de favas	Jardineira (vaca) com batata cozida	Alface, cenoura e coentros	Pera
8	Sopa juliana (couve lombarda)	Massada de peixe ( <b>red-fish<sup>4</sup></b> e <b>lulas<sup>14</sup></b> ) com <b>massa cotovelos<sup>1,3</sup></b>	Tomate, beterraba e alface	<b>Pudim<sup>3,6,7</sup></b>
9/10				
11	Creme de legumes	<b>Hambúrgueres (aves)<sup>1,6,12</sup></b> com <b>esparguete<sup>1</sup></b>	Tomate, pepino e orégãos	Laranja
12	Sopa camponesa (feijão manteiga)	<b>Bacalhau à Brás</b> com <b>batata palha<sup>1,4,6,7,10</sup></b>	Alface, tomate, pepino	<b>Gelatina<sup>7</sup></b>
13	Creme de alho francês	Lombo de porco estufado (cubos) com <b>massa lacinhos<sup>1,3</sup></b>	Cenoura, couve-roxa e alface	Melão
14	Sopa de couve-flor	<b>Abrótea<sup>4</sup></b> (posta) com batata cozida	Feijão-verde, cenoura e couve-flor	Banana
15	Sopa de agrião	Feijoada (vaca e porco aos cubos) com arroz branco	Feijão, couve e cenoura	Maçã
16/17				
18	Sopa espinafres	<b>Filetes de pescada panados<sup>1,4</sup></b> no forno com arroz de feijão	Cenoura, brócolos e feijão-verde	Pera
19	Creme de cenoura	<b>Esparguete<sup>1</sup></b> à bolonhesa (carne de vaca)	Milho, beterraba e alface	Melancia
20	Sopa de couve lombarda	Salada de feijão-frade com <b>atum<sup>4</sup></b> e batata cozida	Tomate, pepino e couve roxa	Maçã assada (sem açúcar)
21	Creme de abóbora	Frango estufado com <b>massa espiral<sup>1,3</sup></b>	Cenoura, couve bruxelas e ervilhas	Laranja
22	Sopa de grão-de-bico	<b>Pescada espiritual</b> com <b>batata palha<sup>1,4,6,7,10</sup></b>	Tomate, alface e pepino	Banana
23/24				
25	Sopa de couve-flor	<b>Almôndegas (aves)<sup>1,6,12</sup></b> com molho de tomate e arroz branco	Alface, pepino e beterraba	Melão
26	Creme de feijão-verde	<b>Pescada<sup>4</sup></b> estufada (posta) com <b>ovo<sup>3</sup></b> e batata cozida	Brócolos, ervilhas e cenoura	<b>Pudim<sup>3,6,7</sup></b>
27	Sopa camponesa (feijão manteiga)	Rolo de carne (carne de vaca) com <b>massa espiral<sup>1,3</sup></b>	Tomate, cenoura e beterraba	Maçã
28	Sopa de abóbora e espinafres	<b>Calamares<sup>1,2,3,4,7,14</sup></b> com arroz de ervilhas	Alface, pepino e milho	Banana
29	Creme de alho-francês	Rancho (vaca e porco aos cubos) com <b>massa cotovelo<sup>1,3</sup></b>	Grão, couve lombarda e cenoura	Pera
30				

**Bebida:** água

**Nota:** a ementa encontra-se em beneficência, podendo sobrevir alterações.

**Alergénios Alimentares:** a refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: <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 e <sup>(14)</sup>Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos. Para mais esclarecimentos, contacte a entidade fornecedora das refeições escolares.