

EMENTA VEGETARIANA MENSAL 2020

1	A	Sopa – Creme Cenoura Prato – Estufado de grão e espinafres à espanhola Acomp - Salada alface (12) Sobremesa – Fruta	2	A	Sopa – Grão-de-bico Prato – Estufado de lentilhas c/ legumes e arroz branco (1;8;11) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa - Maçã cozida	3	A	Sopa – Abóbora Prato – Lasanha de legumes e soja (1;6) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa - Fruta	4	A	Sopa – Legumes Prato – Tofu salteado c/legumes, assado no forno c/ puré e broa (1;5;6;8;11) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa - Fruta	5	A	Sopa – Creme Cenoura Prato – Empadão Vegetariano (9;10) Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa -Fruta	6	A	Sopa - Couve Prato – Seitan salteado c/ cenoura e curgete c/ massa (1;6) Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa -Fruta	7	A	Sopa – Cebola Prato - Massa c/ bolonhesa de soja (1;6) Acomp - Salada mista (12) Sobremesa -Fruta
	J	Sopa – Creme Cenoura Prato – Couves recheadas c/ salsicha de soja, tofu e legumes (1;6;9;11) Acomp – Salada alface (12) Sobremesa -Fruta		J	Sopa – Grão-de-bico Prato – Beringela gratinada c/ tofu e arroz (1;6) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa -Fruta		J	Sopa – Abóbora Prato – Couscous com tofu e legumes (1;6) Acomp – Salada mistas (12) Sobremesa - Fruta		J	Sopa – Legumes Prato – Salada de batata, grão, brócolos e cenoura Acomp – Alface, tomate (12) Sobremesa - Fruta		J	Sopa – Creme Cenoura Prato – Crepe de espinafres (1) Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa -Fruta		J	Sopa – Couve Prato – Gratinado de brócolos Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa -Fruta		J	Sopa – Cebola Prato – Assado de tofu, soja, batata e legumes (6) Salada -Azeitonas (12) Sobremesa -Fruta
8	A	Sopa – Legumes Prato – Gratinado de legumes c/ broa e batata a murro (1;5;8;11) Acomp – Salada alface (12) Sobremesa - Fruta	9	A	Sopa – Alho francês Prato – Legumes gratinados c/ tofu e arroz (1;6) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa -Fruta	10	A	Sopa – Couve Prato – Pastel de legumes, tofu c/arroz (1;6) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa - Gelatina	11	A	Sopa – Legumes Prato – Legumes estufados c/ tofu e massa (1;6) Acomp -Salada Mista (12) Sobremesa -Fruta	12	A	Sopa – Couve Prato – Macarronada de legumes no forno (1) Acomp – Salada de alface (12) Sobremesa -Fruta	13	A	Sopa – Ervilhas Prato – Couves recheadas c/ salsicha de soja, tofu e legumes (1;6;9;11) Acomp -Salada mista (12) Sobremesa -Fruta	14	A	Sopa – Abóbora Prato – Pizza vegetariana (1) Acomp - Salada Mista (12) Sobremesa - Fruta
	J	Sopa – Legumes Prato – Caril de legumes e soja c/ arroz (1;6) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa -Fruta		J	Sopa – Alho francês Prato – Assado de seitan c/ puré gratinado no forno (6) Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa - Salada de Frutas		J	Sopa – Couve Prato – Panadinhos de tofu c/ arroz (1;6) Acomp – Salada Alface (12) Sobremesa -fruta		J	Sopa – Legumes Prato – Bolonhesa de soja c/ pimentos e cogumelos (1;6) Acomp – Azeitonas (12) Sobremesa -Fruta		J	Sopa – Couve Prato – Assado de tofu, soja, batata e legumes (6) Acomp - Salada tomate (12) Sobremesa -Fruta		J	Sopa – Ervilhas Prato – Grão-de-bico com cuscuz, alho francês (1) Acomp - Salada tomate (12) Sobremesa - Fruta		J	Sopa – Abóbora Prato – Curgete grelhada com arroz de feijão (1) Acomp -Salada Alface (12) Sobremesa -Fruta
15	A	Sopa – Legumes Prato – Massa c/ bolonhesa de soja (1;6) Acomp - Salada de alface (12) Sobremesa -Fruta	16	A	Sopa – Feijão-verde Prato – Legumes Salteados c/ tofu e molho de soja c/ massa (1;6) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa -Fruta	17	A	Sopa – Abóbora Prato – Salteado de seitan com Legumes (6) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa -Fruta	18	A	Sopa – Caldo-Verde Prato – Arroz c/ legumes, tofu e especiarias (1;6) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa - Fruta	19	A	Sopa -Grão de bico Prato – Caril de lentilhas c/ arroz (1;8;11) Acomp - Salada mista (12) Sobremesa - Fruta	20	A	Sopa – Creme de Cenoura Prato – Esparguete c/ salteado de cogumelos, curgete e ervilhas (1) Acomp – Salada de alface (12) Sobremesa -Fruta	21	A	Sopa – Cebola Prato – Assado de tofu, soja, batata e legumes (6) Acomp – Salada de alface (12) Sobremesa -Fruta
	J	Sopa – Legumes Prato – Lasanha de espinafres (1) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa -Fruta		J	Sopa – Feijão-verde Prato – Feijoada vegetariana c/ arroz branco (1) Acomp – Salada alface (12) Sobremesa -Fruta		J	Sopa – Abóbora Prato – Batata-doce recheada Acomp - Salada de alface (12) Sobremesa -Fruta		J	Sopa – Caldo-verde Prato – Strudel vegetariano c/ arroz (1) Acomp – Salada Alface (12) Sobremesa -Fruta		J	Sopa - Grão-de-bico Prato – Gratinado de brócolos Acomp - Salada Alface (12) Sobremesa - Fruta		J	Sopa – Creme de Cenoura Prato – Empadão de legumes Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa -Fruta		J	Sopa – Cebola Prato – Massa gratinada c/ legumes (1) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa -Fruta
22	A	Sopa – Legumes Prato – Assado de seitan c/ puré gratinado no forno (6) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa - Fruta	23	A	Sopa – Feijão-Verde Prato – Couscous com tofu e legumes (1;6) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa -Fruta	24	A	Sopa – Abóbora Prato – Gratinado de brócolos Acomp – Salada alface (12) Sobremesa - Salada de frutas	25	A	Sopa – Legumes Prato – Lasanha de espinafres (1) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa - Fruta	26	A	Sopa – Alho-francês Prato – Macarronada de legumes no forno (1) Acomp – Salada Alface (12) Sobremesa -Fruta	27	A	Sopa – Couve Prato – Folhado de legumes e bechamel c/ arroz (1;9) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa - Salada de frutas	28	A	Sopa – Legumes Prato – Legumes Salteados c/ tofu e molho de soja c/ massa (1;6) Acomp – Salada tomate (12) Sobremesa -Fruta
	J	Sopa – Legumes Prato – Beringela gratinada c/ tofu e arroz (1;6) Acomp - Salada Mista (12) Sobremesa -Fruta		J	Sopa – Feijão-verde Prato – Espetadas de tofu, legumes com batatas (6) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa - Fruta		J	Sopa – Abóbora Prato – Hambúrguer de soja c/ legumes e arroz (1;6;8;9;10) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa - Fruta		J	Sopa – Legumes Prato – Almôndegas de soja c/ molho de tomate e arroz (1;6;12) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa - Fruta		J	Sopa – Alho-francês Prato – Beringela recheada c/ arroz branco (1) Acomp – Salada Alface (12) Sobremesa -Fruta		J	Sopa – Couve Prato – Salteado de seitan com Legumes (6) Acomp – Salada mista (12) Sobremesa - Fruta		J	Sopa – Legumes Prato – Batata-doce recheada Acomp – Salada Tomate (12) Sobremesa -Fruta
29	A	Sopa – Cenoura P. Principal - Estufado de lentilhas c/ legumes (1;8;11) Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa - Fruta	30	A	Sopa - Feijão vermelho Prato – Lasanha de legumes e soja (1;6) Acomp . – Salada Alface (12) Sobremesa - Fruta	31	A	Sopa -Feijão verde Prato – Crepe de espinafres (1) Acomp .- Salada alface (12) Sobremesa - Fruta	32	<p>Notas Informativas*</p> <p>* A ementa pode conter a presença dos seguintes alergénios:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1.Cereais que contenham glúten 2.Amendoados e produtos à base de amendoins 3.Soja e produtos à base de soja 4.Frutos de casca rija 5.Aipo e produtos à base de aipo 6.Mostarda e produtos à base de mostarda 7.Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo 8.Dióxido de enxofre e sulfitos 9.Tremoço e produtos à base de tremoço <p>*O fornecimento de refeições vegetarianas rege-se, pelos pontos 3 e 4 do artigo nº 3, da Lei n.º 11/2017 de 17 de abril.</p>										
	J	Sopa – Cenoura Prato – Feijão-frade e batatas Acomp – Salada Mista (12) Sobremesa - Fruta		J	Sopa – Feijão vermelho Prato – Almôndegas de soja c/ molho de tomate e massa (1;6;12) Acomp .- Salada tomate (12) Sobremesa - Fruta		J	Sopa - Feijão-verde Prato – Jardineira de soja (6) Acomp .- Salada alface (12) Sobremesa - Fruta												

Aprovada pela Diretora de Serviços _____ (Dr.ª Manuela Miranda)

Nota: A ementa poderá ser sujeita a alterações devido a alterações de stock. Marcação prévia de 2 dias.

LAR RESIDENCIAL, RESIDÊNCIAS AUTÓNOMAS, SERVIÇO DE APOIO DOMICILIÁRIO E CENTRO DE ATIVIDADES OCUPACIONAIS DA ASCUDT

Av. Da Dinastia de Bragança, n.º 19 - 5300-399 Bragança - Telef: 273 382506 Fax: 273 382507 - E- mail: geral@ascudt.org.pt - Site: www.ascudt.org.pt - Contribuinte N.º: 503 190 284