



Freguesia de Arazede
Município de Montemor-o-Velho

EMENTA - semana de 09 a 13 de dezembro 2024

Segunda-feira	Sopa	Creme de couve-flor
	Prato	Filete de pescada no forno com arroz
	Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda	Leite com cereais

Terça-feira	Sopa	Feijão manteiga com couve
	Prato	Cubos de porco estufados com esparguete
	Legumes	Cenoura, feijão verde e milho
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda	Leite e 1 pão com fiambre

Quarta-feira	Sopa	Nabiças
	Prato	Empadão de atum
	Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda	Leite e tostas com queijo

Quinta-feira	Sopa	Feijão manteiga com alho francês
	Prato	Jardineira de frango com legumes
	Legumes	Ervilhas, cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda	logurte liquido de aroma e 1 pão com paio

Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora com hortelã
	Prato	Arroz malandrinho de peixes
	Legumes	Salada de tomate e pepino
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda	Leite e 1 pão com manteiga

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendois, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de Casca, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas



Freguesia de Arazede
Município de Montemor-o-Velho

EMENTA - semana de 16 a 20 de dezembro de 2024

Segunda-feira	Sopa	Abóbora, curgete e couve lombarda
	Prato	Costeletas de porco com arroz de feijão
	Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda	Leite e 1 pão com manteiga

Terça-feira	Sopa	Creme de grão com espinafres
	Prato	Abrótea cozida com batata, ovo e legumes
	Legumes	Brócolo e cenoura cozido
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda	Leite e 1 pão com chouriço

Quarta-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Chilli (carne de vaca picada estufada com pimento vermelho, tomate e feijão) com arroz
	Legumes	Salada de alface, couve roxa e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda	Leite com cereais

Quinta-feira	Sopa	Creme de alho francês
	Prato	Salmão no forno com massa lacinhos
	Legumes	Salada de tomate
	Sobremesa	Gelatina de morango
	Merenda	Leite e 1pão com fiambre

Sexta-feira	Sopa	Creme de abóbora, couve-flor e repolho
	Prato	Bife de frango no forno com molho limão com espirais
	Legumes	Salada de alface e tomate
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda	logurte Líquido e 1 pão com fiambre

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendois, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de Casca, 9-Aipo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.



Freguesia de Arazede
Município de Montemor-o-Velho

EMENTA - semana de 23 a 27 de dezembro 2024

Segunda-feira	Sopa	Creme de legumes
	Prato	Douradinhos de pescada no forno com arroz de legumes
	Legumes	Salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda	Leite e 1 pão com manteiga

Terça-feira	Sopa	Creme de cenoura com repolho
	Prato	Perna de frango no forno com batata dourada
	Legumes	Couve e cenoura salteada
	Sobremesa	Gelatina de tutti frutti
	Merenda	Leite e 1 pão com fiambre

Quarta-feira	Sopa	Feriado
	Prato	
	Legumes	Dia de Natal
	Sobremesa	
	Merenda	

Quinta-feira	Sopa	Creme de feijão catarino e couve
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz primavera (ervilhas, cenoura, milho)
	Legumes	Salada de alface
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda	Leite e 1 pão com queijo

Sexta-feira	Sopa	Agrião
	Prato	Meia desfeita de bacalhau (grão, batata, bacalhau, ovo e salsa)
	Legumes	Salada de alface e cenoura
	Sobremesa	Fruta da época
	Merenda	Leite e 1 pão com chourição

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergénicos: 1-Cereais que contém glúten, 2-Crustáceos, 3-Ovos, 4-Peixe, 5-Amendois, 6-Soja, 7-Leite, 8-Frutos de Casca, 9-Alpo, 10-Mostarda, 11-Sementes de Sésamo, 12-Dióxido de enxofre e sulfitos, 13-Tremoços, 14-Moluscos. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas.