



## Centro Social Paroquial de Lorvão

EMENTA SEMANAL 1: de \_\_\_ a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022

	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Lavrador <sup>1</sup>	Sopa: Alho-francês
	Dieta Geral: Frango assado com espirais e salada de alface, tomate e cenoura <sup>1,12</sup>	Dieta Geral: Filetes de peixe assados com arroz de tomate e feijão-verde cozido <sup>4,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Frango assado com espirais e salada de alface, tomate e cenoura <sup>1,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Filetes de peixe assados com arroz de tomate e feijão-verde cozido <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Grão-de-bico	Sopa: Brócolos <sup>12</sup>
	Dieta Geral: Chicharro no forno com batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa <sup>12</sup>	Dieta Geral: Macarronada de peru com salada de alface e cenoura <sup>1,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Chicharro no forno com batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Bife de peru grelhado com macarrão e salada de alface e cenoura <sup>1,12</sup>
	Sobremesa: Gelatina <sup>1,3,7</sup>	Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Creme de cenoura	Sopa: Juliana
	Dieta Geral: Grelhada mista com arroz de feijão, brócolos e cenoura cozida <sup>12</sup>	Dieta Geral: Peixe-vermelho cozido com todos <sup>3</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Grelhada mista com arroz branco, brócolos e cenoura cozida <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Peixe-vermelho cozido com todos <sup>3</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Couve Portuguesa	Sopa: Couve-flor <sup>12</sup>
	Dieta Geral: Solha frita com feijão-frade ensalsado, couve branca e feijão-verde cozido <sup>1,3,5,12</sup>	Dieta Geral: Arroz à valenciana com salada de alface <sup>1,2,3,4,6,7,12,14</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Solha grelhada com batata, couve branca e feijão-verde cozido <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface <sup>12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Feijão-verde <sup>12</sup>	Sopa: Macedónia <sup>12</sup>
	Dieta Geral: Cozido à portuguesa <sup>1</sup>	Dieta Geral: Massada de bacalhau com salada de alface e tomate <sup>1,4,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Cozido à portuguesa (sem enchidos)	Dieta Restrita em Energia: Bacalhau cozido com batata e salada de alface e tomate <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Canja de galinha <sup>1,3</sup>	Sopa: Creme de espinafres <sup>12</sup>
	Dieta Geral: Pescada estufada com arroz branco e salada de alface e cebola <sup>4,12</sup>	Dieta Geral: Jardineira de vaca com salada de tomate e cebola <sup>12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Pescada grelhada com arroz branco e salada de alface e cebola <sup>4,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Carne de vaca cozida com batata cozida e salada de tomate e cebola <sup>12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Nabijas	Sopa: Couve branca
	Dieta Geral: Pá de porco estufada com esparguete e feijão-verde cozido <sup>1,12</sup>	Dieta Geral: Abrótea no forno com arroz de ervilhas e couve-flor cozida <sup>12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Pá de porco cozida com esparguete e feijão-verde cozido <sup>1,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Abrótea no forno com arroz branco e couve-flor cozida <sup>12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alérgenos ou vestígios de alérgenos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

A Nutricionista,

Carina Ferreira, 2984N

(Carina Ferreira, C.P. nº2984N)



## Centro Social Paroquial de Lorvão

EMENTA SEMANAL 2: de \_\_\_ a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022

	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Caldo verde <sup>1</sup>	Sopa: Legumes
	Dieta Geral: Massada de pescada com salada de alface, tomate e cenoura <sup>1,4,12</sup>	Dieta Geral: Lombo assado no forno com batata e brócolos cozidos <sup>12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Pescada cozida com batata cozida e salada de alface, tomate e cenoura <sup>4,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Lombo assado no forno com batata e brócolos cozidos <sup>12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Abóbora e couve-flor <sup>12</sup>	Sopa: Couve e cenoura à juliana
	Dieta Geral: Feijoada à transmontana <sup>1,12</sup>	Dieta Geral: Atum com salada russa e salada de alface e cebola <sup>3,4,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Naco de porco grelhado com arroz branco, couve e cenoura cozida	Dieta Restrita em Energia: Atum com batata, ovo cozido e salada de alface e cebola <sup>3,4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Grão com espinafres <sup>12</sup>	Sopa: Creme de ervilhas <sup>12</sup>
	Dieta Geral: Tentáculos de pota à lagareiro com couve branca e cenoura cozida <sup>14</sup>	Dieta Geral: Frango na caçarola com espirais e salada de alface e cenoura <sup>1,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Tentáculos de pota à lagareiro com couve branca e cenoura cozida <sup>14</sup>	Dieta Restrita em Energia: Bife de frango grelhado com espirais e salada de alface e cenoura <sup>1,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Creme de cebola	Sopa: Hortaliça
	Dieta Geral: Perna de peru assada com arroz alegre e salada de alface, tomate e cebola <sup>12</sup>	Dieta Geral: Caldeirada de sardinha com feijão-verde cozido <sup>4,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Perna de peru assada com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Sardinha grelhada com batata e feijão-verde cozido <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Couve lombarda	Sopa: Alho-francês e cenoura
	Dieta Geral: Seriolela cozida com grão ensalsado, ovo, brócolos e cenoura cozida <sup>3,12</sup>	Dieta Geral: Macarronada de vaca com salada de alface <sup>1,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Seriolela cozida com batata, ovo, brócolos e cenoura cozida <sup>3,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Carne de vaca cozida com macarrão e salada de alface <sup>1,12</sup>
	Sobremesa: Pudim <sup>3,7</sup>	Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Feijão seco	Sopa: Creme de favas <sup>12</sup>
	Dieta Geral: Arroz de pato com salada de tomate e cenoura <sup>1,12</sup>	Dieta Geral: Empadão de peixe com cenoura cozida <sup>3,4,7,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Pato assado com arroz branco e salada de tomate e cenoura <sup>1,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Pescada cozida com batata e cenoura cozida <sup>4</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Couve coração	Sopa: Agrião
	Dieta Geral: Almôndegas estufadas com esparguete e couve-flor cozida <sup>1,12</sup>	Dieta Geral: Cavala no forno com arroz de milho e salada de alface <sup>4,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Carne de vaca cozida com esparguete e couve-flor cozida <sup>1,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Cavala no forno com arroz branco e salada de alface <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alérgenos ou vestígios de alérgenos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos

A Nutricionista,  
Carina Ferreira, 2984N  
(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



# Centro Social Paroquial de Lorvão

EMENTA SEMANAL 3: de \_\_\_ a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022

2ª Feira	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	Sopa: Macedónia <sup>12</sup>	Sopa: Alho-francês
	<b>Dieta Geral:</b> Frango à portuguesa com salada de alface, cebola e couve roxa <sup>5,10,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Arroz de tamboril com cenoura cozida <sup>12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Bife de frango grelhado c/batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa <sup>5,10,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Pescada no forno com arroz branco e cenoura cozida <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	Sopa: Juliana	Sopa: Couve-flor <sup>12</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Paloco com feijão-frade ensalsado, ovo cozido e salada de alface, tomate e cenoura <sup>4,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Jardineira de porco com salada de alface <sup>12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Paloco cozido com batata cozida e salada de alface, tomate e cenoura <sup>4,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Febra de porco grelhada com batata cozida e salada de alface <sup>12</sup>
	Sobremesa: Gelatina <sup>1,3,7</sup>	Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	Sopa: Creme de abóbora	Sopa: Lavrador <sup>1</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Hambúrguer de aves grelhado com arroz de tomate, brócolos e cenoura cozida <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Massada do mar com salada de alface <sup>1,2,3,4,6,7,12,14</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Hambúrguer de aves grelhado com arroz branco, brócolos e cenoura cozida <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Seriolela cozida com batata cozida e salada de alface <sup>1,2,3,4,6,7,12,14</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	Sopa: Couve branca	Sopa: Brócolos <sup>12</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Chicharro no forno com batata, couve-flor e feijão-verde cozido <sup>12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Arroz de carnes de aves misto com salada de alface e tomate <sup>12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Chicharro no forno com batata, couve-flor e feijão-verde cozido <sup>12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Frango assado com arroz branco e salada de alface e tomate <sup>12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	Sopa: Creme de cenoura e ervilhas <sup>12</sup>	Sopa: Peixe <sup>1,2,3,4,6,7,11,12</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Esparguete à bolonhesa com salada de alface, tomate e cebola <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Peixe-vermelho cozido com todos <sup>3</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Carne de vaca cozida com esparguete e salada de alface, tomate e cebola <sup>1,12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Peixe-vermelho cozido com todos <sup>3</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Sábado	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	Sopa: Grão com cenoura	Sopa: Couve portuguesa
	<b>Dieta Geral:</b> Solha no forno com arroz de cenoura e feijão-verde cozido <sup>12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Massa à lavrador com salada de alface e cenoura <sup>1,12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Solha no forno com arroz de cenoura e feijão-verde cozido <sup>12</sup>	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Carne de vaca cozida com macarrão e salada de alface e cenoura <sup>1,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Domingo	<b>Almoço</b>	<b>Jantar</b>
	Sopa: Nabiças	Sopa: Feijão-verde <sup>12</sup>
	<b>Dieta Geral:</b> Strogonoff de peru com arroz branco e couve branca cozida <sup>7,12</sup>	<b>Dieta Geral:</b> Abrótea grelhada com batata a murro e feijão-verde cozido <sup>12</sup>
	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Bife de peru grelhado com arroz branco e couve branca cozida	<b>Dieta Restrita em Energia:</b> Abrótea grelhada com batata a murro e feijão-verde cozido <sup>12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios:** 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

A Nutricionista,  
 Carina Ferreira, 2984N  
 (Carina Ferreira, C.P. nº2984N)



## Centro Social Paroquial de Lorvão

EMENTA SEMANAL 4: de \_\_\_ a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022

	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Feijão-vermelho	Sopa: Couve coração
	Dieta Geral: Bacalhau à lagareiro com couve branca e cenoura cozida <sup>4,12</sup>	Dieta Geral: Bifes de frango grelhados com espirais e salada de alface e tomate <sup>1,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Bacalhau à lagareiro com couve branca e cenoura cozida <sup>4,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Bifes de frango grelhados com espirais e salada de alface e tomate <sup>1,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Abóbora e couve-flor <sup>12</sup>	Sopa: Creme de favas <sup>12</sup>
	Dieta Geral: Cubos de porco estufados com favas, ovos escalfados e salada de alface, tomate e cebola <sup>3,12</sup>	Dieta Geral: Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Naco de porco grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Pescada cozida com todos <sup>3,4</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Grão com nabiças	Sopa: Couve e cenoura à juliana
	Dieta Geral: Massada de seriolela com couve-flor e brócolos cozidos <sup>1,12</sup>	Dieta Geral: Arroz de frango com salada de alface e cenoura <sup>12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Seriolela cozida cm batata, couve-flor e brócolos cozidos <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface e cenoura <sup>12</sup>
	Sobremesa: Pudim <sup>3,7</sup>	Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Creme de espinafres <sup>12</sup>	Sopa: Alho-francês e cenoura
	Dieta Geral: Peru assado com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa <sup>12</sup>	Dieta Geral: Sardinha grelhada com migas <sup>1,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Peru assado com batata cozida e salada de alface, tomate e couve roxa <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Sardinha grelhada com batata e couve cozida <sup>12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Couve lombarda	Sopa: Legumes
	Dieta Geral: Douradinhos no forno com arroz de ervilhas, feijão-verde e cenoura cozida <sup>1,3,4,7,12</sup>	Dieta Geral: Carne de vaca estufada com esparguete e couve branca cozida <sup>1,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Filetes de peixe no forno com arroz branco, feijão-verde e cenoura cozida <sup>4,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Carne de vaca cozida com esparguete e couve branca cozida <sup>1,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Hortaliça	Sopa: Creme de alho-francês
	Dieta Geral: Chanfana à moda de Lorvão com batata cozida e salada de tomate e cenoura <sup>12</sup>	Dieta Geral: Arroz de mar com cenoura cozida <sup>1,2,3,4,6,7,12,14</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Naco de porco grelhada com batata cozida e salada de tomate e cenoura <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Peixe-vermelho no forno com arroz branco e cenoura cozida <sup>1,2,3,4,6,7,12,14</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Caldo verde <sup>1</sup>	Sopa: Agrião
	Dieta Geral: Febras de cebolada com macarrão e couve-flor cozida <sup>1,12</sup>	Dieta Geral: Potas estufadas com batata cozida e salada de tomate e cebola <sup>12,14</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Febras de porco grelhadas com macarrão e couve-flor cozida <sup>1,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Potas cozidas com batata cozida e salada de tomate e cebola <sup>12,14</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios**: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

A Nutricionista,

*Carina Ferreira, 2984N*

(Carina Ferreira, C.P. nº2984N)



## Centro Social Paroquial de Lorvão

EMENTA SEMANAL 5: de \_\_\_ a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022

	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Feijão-verde <sup>12</sup>	Sopa: Brócolos <sup>12</sup>
	Dieta Geral: Panados de frango com arroz de feijão e salada de alface, tomate e cebola <sup>1,3,5,12</sup>	Dieta Geral: Massada de peixe-vermelho com feijão-verde cozido <sup>1,2,3,4,6,7,12,14</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Bife de frango grelhado com arroz branco e salada de alface, tomate e cebola <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Peixe-vermelho cozido com batata e feijão-verde cozido <sup>1,2,3,4,6,7,12,14</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Lavrador <sup>1</sup>	Sopa: Canja de galinha <sup>1,3</sup>
	Dieta Geral: Carapau grelhado com batata a murro, couve e cenoura cozida	Dieta Geral: Moelas estufadas com arroz branco e brócolos cozidos <sup>12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Carapau grelhado com batata a murro, couve e cenoura cozida	Dieta Restrita em Energia: Frango assado com arroz branco e brócolos cozidos <sup>12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Grão-de-bico	Sopa: Juliana
	Dieta Geral: Peru na caçarola com esparguete e salada de alface, tomate e couve roxa <sup>1,12</sup>	Dieta Geral: Cavala grelhada com batata ensalsada e macedónia de legumes cozidos <sup>4,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Bife de peru grelhado c/ esparguete e salada de alface, tomate e couve roxa <sup>1,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Cavala grelhada com batata ensalsada e cenoura cozida <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Couve-flor <sup>12</sup>	Sopa: Alho-francês
	Dieta Geral: Solha assada com arroz de ervilhas, couve branca e feijão-verde salteado <sup>12</sup>	Dieta Geral: Macarronada de porco com salada de alface e cenoura <sup>1,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Solha assada com arroz branco, couve branca e feijão-verde cozido <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Febra de porco grelhada com macarrão e salada de alface e cenoura <sup>1,12</sup>
	Sobremesa: Gelatina <sup>1,3,7</sup>	Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Couve branca	Sopa: Couve portuguesa
	Dieta Geral: Vitela estufada com batata loura e macedónia salteada <sup>12</sup>	Dieta Geral: Arroz de potas com salada de alface <sup>12,14</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Vitela cozida com batata e macedónia cozida <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Potas cozida com arroz branco e salada de alface <sup>12,14</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Nabijas	Sopa: Creme de cenoura
	Dieta Geral: Pescada cozida com grão ensalsado, ovo e cenoura cozida <sup>3,4</sup>	Dieta Geral: Pá de porco assada com batata cozida com salada de alface <sup>12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Pescada cozida com batata, ovo e cenoura cozida <sup>3,4</sup>	Dieta Restrita em Energia: Pá de porco assada com batata cozida com salada de alface <sup>12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Macedónia <sup>12</sup>	Sopa: Creme de ervilhas <sup>12</sup>
	Dieta Geral: Coxinhas de frango no forno com espirais e couve-flor cozida <sup>1,12</sup>	Dieta Geral: Abrótea no forno com arroz de cenoura e feijão-verde cozido <sup>12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Coxinhas de frango no forno com espirais e couve-flor cozida <sup>1,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Abrótea no forno com arroz de cenoura e feijão-verde cozido <sup>12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alérgenos ou vestígios de alérgenos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos

A Nutricionista,  
Carina Ferreira, 2984N  
(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



## Centro Social Paroquial de Lorvão

EMENTA SEMANAL 6: de \_\_\_ a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022

	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Legumes	Sopa: Creme de cebola
	Dieta Geral: Pataniscas de bacalhau no forno com feijão-frade ensalsado e brócolos cozidos <sup>1,3,4,12</sup>	Dieta Geral: Bifinhos de porco à salsicheiro com batata loura e salada de alface e cebola <sup>1,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Bacalhau cozido com batata e brócolos cozidos <sup>4,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Bife de porco grelhado com batata e salada de alface e cebola <sup>12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Abóbora e couve-flor <sup>12</sup>	Sopa: Hortaliça
	Dieta Geral: Arroz de peru com salada de alface, tomate e couve roxa <sup>12</sup>	Dieta Geral: Esparguete gratinado de atum com couve-flor cozida <sup>1,4,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Bife de peru grelhado c/ arroz branco e salada de alface, tomate e couve roxa <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Atum ao natural com batata e couve-flor cozida <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Feijão-vermelho e couve	Sopa: Alho-francês e cenoura
	Dieta Geral: Abrótea cozida com batata, ovo, couve e cenoura cozida <sup>3</sup>	Dieta Geral: Chanfana de vaca com arroz de cenoura e salada de tomate e cenoura <sup>12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Abrótea cozida com batata, ovo, couve e cenoura cozida <sup>3</sup>	Dieta Restrita em Energia: Carne de vaca cozida com arroz de cenoura e salada de tomate e cenoura <sup>12</sup>
	Sobremesa: Pudim <sup>3,7</sup>	Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Caldo verde <sup>1</sup>	Sopa: Creme de favas <sup>12</sup>
	Dieta Geral: Costeletas de porco grelhadas com cotovelos e salada de alface, tomate e cebola <sup>1,12</sup>	Dieta Geral: Sardinha grelhada com batata ensalsada e brócolos cozidos <sup>4,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Costeletas de porco grelhadas c/cotovelos e salada de alface, tomate e cebola <sup>1,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Sardinha grelhada com batata ensalsada e brócolos cozidos <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Couve e cenoura à juliana	Sopa: Agrião
	Dieta Geral: Pescada no forno com arroz de ervilhas, feijão-verde e cenoura cozida <sup>4,12</sup>	Dieta Geral: Frango na púcara com macarrão e salada de alface e tomate <sup>1,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Pescada no forno com arroz branco, feijão-verde e cenoura cozida <sup>4,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Frango assado com macarrão e salada de alface e tomate <sup>1,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Creme de abóbora	Sopa: Couve lombarda
	Dieta Geral: Rojões à portuguesa com batata e couve-flor cozida <sup>12</sup>	Dieta Geral: Arroz de paloco com feijão-verde cozido <sup>4,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Escalope de porco grelhado com batata e couve-flor cozida <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Paloco cozido com batata e feijão-verde cozido <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Grão com espinafres <sup>12</sup>	Sopa: Couve coração
	Dieta Geral: Anca de peru no forno com espirais e couve branca salteada <sup>1,12</sup>	Dieta Geral: Caldeirada de peixe com salada de tomate <sup>4,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Anca de peru no forno com espirais e couve branca salteada <sup>1,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Cavala grelhada com batata cozida e salada de tomate <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alérgenos ou vestígios de alérgenos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos

A Nutricionista,

Carina Ferreira, 2984N

(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



## Centro Social Paroquial de Lorvão

EMENTA SEMANAL 7: de \_\_\_ a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022

	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Feijão-verde <sup>12</sup>	Sopa: Alho-francês
	Dieta Geral: Feijoada à brasileira com couve e cenoura salteada	Dieta Geral: Massada de tamboril com salada de tomate e cebola <sup>1,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Febra de porco grelhada com arroz branco, couve e cenoura cozida	Dieta Restrita em Energia: Pescada cozida com batata e salada de tomate e cebola <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Couve portuguesa	Sopa: Peixe <sup>1,2,3,4,6,7,11,12</sup>
	Dieta Geral: Solha no forno com batata cozida e salada de alface, tomate e cebola <sup>12</sup>	Dieta Geral: Arroz de carne de vaca com salada de alface e tomate <sup>12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Solha no forno com batata cozida e salada de alface, tomate e cebola <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Carne de vaca cozida com arroz branco e salada de alface e tomate <sup>12</sup>
	Sobremesa: Gelatina <sup>1,3,7</sup>	Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Grão com cenoura	Sopa: Juliana
	Dieta Geral: Peru assado no forno com espirais, couve-flor e brócolos cozidos <sup>1,12</sup>	Dieta Geral: Seriolela cozida com todos <sup>3</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Peru assado no forno com espirais, couve-flor e brócolos cozidos <sup>1,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Seriolela cozida com todos <sup>3</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Lavrador <sup>1</sup>	Sopa: Brócolos <sup>12</sup>
	Dieta Geral: Rissóis de peixe com arroz de tomate e salada de alface, tomate e cenoura <sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,14</sup>	Dieta Geral: Bifes de frango grelhados com esparguete e couve-flor cozida <sup>1,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Pescada no forno com arroz branco e salada de alface, tomate e cenoura <sup>4,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Bifes de frango grelhados com esparguete e couve-flor cozida <sup>1,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Nabiças	Sopa: Couve branca
	Dieta Geral: Jardineira de porco com salada de alface, cebola e couve roxa <sup>12</sup>	Dieta Geral: Filetes de peixe no forno com arroz de milho e cenoura cozida <sup>4,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Naco de porco grelhado c/batata cozida e salada de alface, cebola e couve roxa <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Filetes de peixe no forno com arroz branco e cenoura cozida <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Couve-flor <sup>12</sup>	Sopa: Creme de espinafres <sup>12</sup>
	Dieta Geral: Tentáculos de pota com salada russa <sup>3,12,14</sup>	Dieta Geral: Empadão de carne de aves com salada de tomate e cenoura <sup>3,7,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Tentáculos de pota com batata e feijão-verde cozido <sup>12,14</sup>	Dieta Restrita em Energia: Frango assado com batata cozida e salada de tomate e cenoura <sup>12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Creme de alho-francês	Sopa: Macedónia <sup>12</sup>
	Dieta Geral: Pá de porco estufada com laranja, macarrão e couve branca cozida <sup>1,12</sup>	Dieta Geral: Açorda de peixe com feijão-verde cozido <sup>1,4,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Pá de porco cozida com macarrão e couve branca cozida <sup>1,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Abrótea grelhada com batata e feijão-verde cozido <sup>12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes **alergénios ou vestígios de alergénios**: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremeços 14) Moluscos

A Nutricionista,

Carina Ferreira, 2984N

(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)



## Centro Social Paroquial de Lorvão

EMENTA SEMANAL 8: de \_\_\_ a \_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2022

	Almoço	Jantar
2ª Feira	Sopa: Legumes	Sopa: Alho-francês e cenoura
	Dieta Geral: Carapau grelhado com migas e couve-flor cozida <sup>1,12</sup>	Dieta Geral: Chanfana de galo com arroz branco e salada de alface e cebola <sup>12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Carapau grelhado com batata e couve-flor cozida <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Galo cozido com arroz branco e salada de alface e cebola <sup>12</sup>
	Sobremesa: Pudim <sup>3,7</sup>	Sobremesa: Fruta da época
3ª Feira	Sopa: Abóbora e couve-flor <sup>12</sup>	Sopa: Creme de favas <sup>12</sup>
	Dieta Geral: Rancho à portuguesa <sup>1,12</sup>	Dieta Geral: Paloco à Gomes Sá com feijão-verde cozido <sup>3,4,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Naco de porco estufado com macarrão, couve e cenoura cozida <sup>1</sup>	Dieta Restrita em Energia: Paloco cozido com batata, ovo e feijão-verde cozido <sup>3,4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
4ª Feira	Sopa: Feijão-branco	Sopa: Couve coração
	Dieta Geral: Peixe-vermelho no forno com batata, brócolos e cenoura cozida <sup>12</sup>	Dieta Geral: Febras de porco grelhadas com esparguete e salada de alface e cenoura <sup>1,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Peixe-vermelho no forno com batata, brócolos e cenoura cozida <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Febras de porco grelhadas com esparguete e salada de alface e cenoura <sup>1,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
5ª Feira	Sopa: Creme de cebola	Sopa: Agrião
	Dieta Geral: Coxas de frango estufadas com arroz de feijão e salada de alface, tomate e couve roxa <sup>12</sup>	Dieta Geral: Caldeirada de potas com couve-flor cozida <sup>12,14</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Coxas de frango grelhadas c/arroz branco e salada de alface, tomate e couve roxa <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Potas cozidas com batata e couve-flor cozida <sup>12,14</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
6ª Feira	Sopa: Couve e cenoura à juliana	Sopa: Hortaliça
	Dieta Geral: Douradinhos no forno com salada russa <sup>1,3,4,5,12</sup>	Dieta Geral: Hambúrguer de vaca grelhado com arroz de milho e salada de tomate <sup>12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Abrótea cozida com batata, ovo, feijão-verde e cenoura cozida <sup>3,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Hambúrguer de vaca grelhado com arroz branco e salada de tomate <sup>12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Sábado	Sopa: Grão com nabiças	Sopa: Couve lombarda
	Dieta Geral: Macarronada de carnes mistas com cenoura cozida <sup>1,12</sup>	Dieta Geral: Pescada estufada com batata loura e salada de alface <sup>4,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Naco de porco grelhado com macarrão e cenoura cozida <sup>1,12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Pescada cozida com batata cozida e salada de alface <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época
Domingo	Sopa: Caldo verde <sup>1</sup>	Sopa: Creme de ervilhas <sup>12</sup>
	Dieta Geral: Anca de peru na púcara com arroz de cenoura e couve branca salteada <sup>12</sup>	Dieta Geral: Cavala no forno com batata cozida e salada de alface e tomate <sup>4,12</sup>
	Dieta Restrita em Energia: Anca de peru assada com arroz de cenoura e couve branca cozida <sup>12</sup>	Dieta Restrita em Energia: Cavala no forno com batata cozida e salada de alface e tomate <sup>4,12</sup>
	Sobremesa: Fruta da época	Sobremesa: Fruta da época

NOTAS: A ementa pode sofrer alterações com aviso prévio e pode conter os seguintes alérgenos ou vestígios de alérgenos: 1) Cereais que contêm glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixe 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipos 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Sulfitos 13) Tremoços 14) Moluscos

A Nutricionista,

Carina Ferreira, 2984N

(Carina Ferreira, C.P. n.º2984N)