



**CENTRO  
COMUNITÁRIO**  
PARÓQUIA DE CARCAVEIROS

### Semana de 02 a 06 de Outubro

Alergénios

**2<sup>a</sup>**

Sopa do Dia

Creme de legumes (1)

Sopa do Berçário \*

Creme de cenoura com borrego ou peru (2)

Iogurte natural/Fruta/Bolacha (5)

Prato

Borrego estufado com Batata Assada e Legumes (3)

Sobremesa

Fruta da época (4)

Pão com manteiga/ doce + iogurte aroma (6)

(1) - NA; (2) - NA; (3) - NA; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten

**3<sup>a</sup>**

Sopa do Dia

Creme de grelos (1)

Sopa do Berçário \*

Creme de alface com pescada ou frango (2)

Papas (5)

Prato

Massinha de atum e salada (3)

Sobremesa

Fruta da época (4)

Nestum (6)

(1) - NA; (2) - Peixe; (3) - Peixe e glúten; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten

**4<sup>a</sup>**

Sopa do Dia

Creme de ervilhas (1)

Sopa do Berçário \*

Creme de alho-francês com peru (2)

Iogurte natural/Fruta/Bolacha (5)

Prato

Tirinhas de Peru estufado com legumes, arroz de cenoura e salada (3)

Sobremesa

Fruta da época (4)

Pão com queijo + iogurte de aroma (6)

(1) - NA; (2) - NA; (3) - NA; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten

**5<sup>a</sup>**

FERIADO

**6<sup>a</sup>**

Sopa do Dia

Creme de Couve-Coração (1)

Sopa do Berçário \*

Creme de feijão-verde com frango ou peru (2)

Iogurte natural/Fruta/Bolacha (5)

Prato

Bifinhos de Frango com massa e legumes (3)

Sobremesa

Fruta da época (4)

Pão com doce + leite (6)

(1) - NA; (2) - NA; (3) - Glúten; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten

\* BAC- Sopa base - batata, abóbora, cenoura, cebola e azeite.

**NB.: A ementa pode ser alterada por motivo de força maior.**



CENTRO  
COMUNITÁRIO  
PARÓQUIA DE CARCAVELOS

## Semana de 09 a 13 de Outubro

Alergénios

2<sup>a</sup>

Sopa do Dia

Creme de cenoura (1)

Sopa do Berçário \*

Creme de cenoura com peru ou pescada (2)

Iogurte natural/Fruta/Bolacha (5)

Prato

Salada Russa com Pescada (3)

Sobremesa

Fruta da época (4)

Pão com manteiga/ doce + iogurte  
aroma (6)

(1) - NA; (2) - Peixe; (3) -  
Peixe e ovo; (4) - NA; (5) -  
Leite e glúten; (6) - Leite e  
glúten

3<sup>a</sup>

Sopa do Dia

Creme de feijão-branco (1)

Sopa do Berçário \*

Creme de alface com frango (2)

Papas (5)

Prato

Frango à xadrez com legumes e arroz (3)

Sobremesa

Fruta da época (4)

Nestum (6)

(1) - NA; (2) - NA; (3) - NA;  
(4) - NA; (5) - Leite e  
glúten; (6) - Leite e glúten

4<sup>a</sup>

Sopa do Dia

Creme de alho-francês (1)

Sopa do Berçário \*

Creme de alho-francês com peru ou perca  
(2)

Iogurte natural/Fruta/Bolacha (5)

Prato

Massinha de Perca e salada (3)

Sobremesa

Fruta da época (4)

Pão com queijo + iogurte de aroma  
(6)

(1) - NA; (2) - Peixe; (3) -  
Peixe e glúten; (4) - NA; (5)  
- Leite e glúten; (6) - Leite e  
glúten

5<sup>a</sup>

Sopa do Dia

Creme de brócolos (1)

Sopa do Berçário \*

Creme de abóbora com borrego ou frango  
(2)

Papas (5)

Prato

Vitela estufada com puré de legumes (3)

Sobremesa

Fruta da época (4)

Nestum (6)

(1) - NA; (2) - NA; (3) -  
Leite e Glúten; (4) - NA; (5)  
- Leite e glúten; (6) - Leite e  
glúten

6<sup>a</sup>

Sopa do Dia

Creme de nabo (1)

Sopa do Berçário \*

Creme de feijão-verde com solha ou peru  
(2)

Iogurte natural/Fruta/Bolacha (5)

Prato

Arroz malandrinho de Abrótea (3)

Sobremesa

Fruta da época (4)

Pão com doce + leite (6)

(1) - NA; (2) - Peixe; (3) -  
Peixe; (4) - NA ; (5) - Leite  
e glúten; (6) - Leite e glúten

\* BAC- Sopa base - batata, abóbora, cenoura, cebola e azeite.

**NB.: A ementa pode ser alterada por motivo de força maior.**

## Semana de 16 a 20 de Outubro

Alergénios

<b>2<sup>a</sup></b>	Sopa do Dia	Creme de espinafres (1)		(1) - NA; (2) - NA; (3) - Leite e Glúten; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Sopa do Berçário *	Creme de cenoura com peru (2)	Iogurte natural/Fruta/Bolacha (5)	
	Prato	Strogonoff de Peru com arroz alegre e salada (3)		
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Pão com manteiga/ doce + iogurte aroma (6)	
<b>3<sup>a</sup></b>	Sopa do Dia	Creme de alface (1)		(1) - NA; (2) - Peixe; (3) - Peixe; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Sopa do Berçário *	Creme de alface com pescada ou frango (2)	Papas (5)	
	Prato	Red-fish no forno com batata assada e legumes (3)		
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Nestum (6)	
<b>4<sup>a</sup></b>	Sopa do Dia	Creme de feijão-manteiga (1)		(1) - NA; (2) - NA; (3) - Glúten e sulfitos; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Sopa do Berçário *	Creme de alho-francês com frango ou peru (2)	Iogurte natural/Fruta/Bolacha (5)	
	Prato	Esparguete à bolonhesa e salada (3)		
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Pão com queijo + iogurte de aroma (6)	
<b>5<sup>a</sup></b>	Sopa do Dia	Creme de agrião (1)		(1) - NA; (2) - Peixe; (3) - Peixe; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Sopa do Berçário *	Creme de abóbora com solha ou frango (2)	Papas (5)	
	Prato	Arroz de salmão com legumes (3)		
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Nestum (6)	
<b>6<sup>a</sup></b>	Sopa do Dia	Creme de feijão-verde (1)		(1) - NA; (2) - NA; (3) - Glúten; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Sopa do Berçário *	Creme de feijão-verde com borrego ou peru (2)	Iogurte natural/Fruta/Bolacha (5)	
	Prato	Perna de frango estufadas com massa tricolor e salada (3)		
	Sobremesa	Fruta da época (4)	Pão com doce + leite (6)	
* BAC- Sopa base - batata, abóbora, cenoura, cebola e azeite.				

**NB.: A ementa pode ser alterada por motivo de força maior.**

## Semana de 23 a 27 de Outubro

Alergénios

<b>2<sup>a</sup></b>	Sopa do Dia	Creme de courgete (1)		(1) - NA; (2) - Peixe; (3) - Peixe; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Sopa do Berçário *	Creme de cenoura com perca ou peru (2)	Iogurte natural/Fruta/Bolacha (5)	
	Prato	Solha no forno em cama de batatas com legumes (3)	Pão com manteiga/ doce + iogurte aroma (6)	
	Sobremesa	Fruta da época (4)		
<b>3<sup>a</sup></b>	Sopa do Dia	Creme de grão-de-bico (1)		(1) - NA; (2) - NA; (3) - Glúten; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Sopa do Berçário *	Creme de alface com frango ou borrego (2)	Papas (5)	
	Prato	Borrego estufado com massinha e legumes (3)	Nestum (6)	
	Sobremesa	Fruta da época (4)		
<b>4<sup>a</sup></b>	Sopa do Dia	Creme de beterraba (1)		(1) - NA; (2) - Peixe; (3) - Peixe e glúten; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Sopa do Berçário *	Creme de alho-francês com pescada ou peru (2)	Iogurte natural/Fruta/Bolacha (5)	
	Prato	Douradinhos pescada assados com arroz de ervilhas e cenoura e salada (3)	Pão com queijo + iogurte de aroma (6)	
	Sobremesa	Fruta da época (4)		
<b>5<sup>a</sup></b>	Sopa do Dia	Creme de abóbora (1)		(1) - NA; (2) - NA; (3) - Glúten; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Sopa do Berçário *	Creme de abóbora com frango (2)	Papas (5)	
	Prato	Peito de frango estufado com legumes e massa (3)	Nestum (6)	
	Sobremesa	Fruta da época (4)		
<b>6<sup>a</sup></b>	Sopa do Dia	Creme de couve-flor (1)		(1) - NA; (2) - Peixe; (3) - Peixe e ovo; (4) - NA; (5) - Leite e glúten; (6) - Leite e glúten
	Sopa do Berçário *	Creme de feijão-verde com solha ou peru (2)	Iogurte natural/Fruta/Bolacha (5)	
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (3)	Pão com doce + leite (6)	
	Sobremesa	Fruta da época (4)		
	* BAC- Sopa base - batata, abóbora, cenoura, cebola e azeite.			