



19 a 23  
Outubro

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL  
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

# Alimenta

	INFÂNCIA		BERÇÁRIO/ 1 ANO	
Segunda	Alérgenos		Alérgenos	
<b>Lanche (Manhã)</b>	Fruta do dia		Fruta do dia	
<b>Sopa</b>	Sopa juliana		Sopa juliana com frango	
<b>Prato</b>	Massada de peru	1,3	Peru estufado (simples) com massa	1,3
<b>Lanche (Tarde)</b>	Leite (simples) e pão com manteiga	1,7	Papa de fruta e iogurte natural	1,7
<b>Terça</b>				
<b>Lanche (Manhã)</b>	Fruta do dia		Fruta do dia	
<b>Sopa</b>	Sopa de feijão		Creme de cenoura com pescada	4
<b>Prato</b>	Medalhões de pescada no forno com arroz de alho francês e salada	4	Medalhões de pescada no forno com arroz de alho francês e salada	4
<b>Lanche (Tarde)</b>	Iogurte de aroma e pão com fiambre	1,7	Papa láctea	1,7
<b>Quarta</b>				
<b>Lanche (Manhã)</b>	Fruta do dia		Fruta do dia	
<b>Sopa</b>	Sopa de agrião		Sopa de alface com peru	
<b>Prato</b>	Bife de frango grelhado com batata (branca e doce) no forno e salada		Bife de frango grelhado com batata (branca e doce) no forno e salada	
<b>Lanche (Tarde)</b>	Leite com Cereais (milho)	1,7	Iogurte com aveia e fruta	1,3,7
<b>Quinta</b>				
<b>Lanche (Manhã)</b>	Fruta do dia		Fruta do dia	
<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres		Sopa de abóbora com pescada	4
<b>Prato</b>	Perca grelhada com arroz de cenoura e milho e salada	4	Perca grelhada com arroz branco e salada	4
<b>Lanche (Tarde)</b>	Leite (simples) e pão com queijo	1,7	Papa láctea	1,7
<b>Sexta</b>				
<b>Lanche (Manhã)</b>	Fruta do dia		Fruta do dia	
<b>Sopa</b>	Sopa de nabiça		Sopa de cenoura e curgete com borrego	
<b>Prato</b>	Carne de porco estufada com ervilha, cenoura, batata cozida e salada		Frango estufado com batata cozida e salada	
<b>Lanche (Tarde)</b>	Iogurte de aroma e pão com manteiga	1,7	Papa de fruta e iogurte natural	7

\*LISTA DE ALÉRGENOS (Regulamento (UE) nº1169/2011)

1 - Cereais (que contêm glúten); 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixes; 5 - Amendoads; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos de casca rija; 9 - Alpo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes de Sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 - Tremçoço; 14 - Moluscos. **Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante.**

**OBSERVAÇÕES:**

Está disponível diariamente uma variedade de pão (1), bem como uma variedade de fruta no lanche da manhã e ao almoço, de acordo com a disponibilidade diária.

Bebida servida no espaço refeição - água

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

Elaborada por: Susana Peralta (Responsável de Compras) e Susana Teixeira (Nutricionista CP: 1012N)