



10 a 14
Agosto

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

Ementa

	INFÂNCIA		BERÇÁRIO/ 1 ANO	
Segunda	Alérgenos		Alérgenos	
Lanche (Manhã) Sopa	Fruta do dia Creme de abóbora e curgete		Fruta do dia Creme de abóbora e curgete com frango	
Prato	Croquetes com arroz de legumes e salada	1,3	Peru fatiado com arroz de legumes	1,3
Lanche (Tarde)	Leite (simples) e carcaça com manteiga	1,7	Papa de fruta e iogurte natural	1,7
Terça				
Lanche (Manhã) Sopa	Fruta do dia Sopa juliana		Fruta do dia Sopa juliana com pescada	4
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	3,4	Pescada cozida com batata e feijão verde	4
Lanche (Tarde)	Iogurte de aroma e carcaça com fiambre	1,7	Papa láctea	1,7
Quarta				
Lanche (Manhã) Sopa	Fruta do dia Sopa de espinafres		Fruta do dia Sopa de alface com peru	
Prato	Ervilhas com ovos escalfados		Coxa de peru estufada com arroz	
Lanche (Tarde)	Leite com cereais (milho)	1,7	Iogurte com aveia e fruta	1,3,7
Quinta				
Lanche (Manhã) Sopa	Fruta do dia Sopa de nabiça		Fruta do dia Creme de cenoura e chuchu com pescada	4
Prato	Peixe estufado com batata branca e doce e salada	14	Pescada estufada com batata doce, branca e cenoura cozida	4
Lanche (Tarde)	Leite (simples) e pão de centeio com queijo	1,7	Papa láctea	1,7
Sexta				
Lanche (Manhã) Sopa	Fruta do dia Creme de legumes com grão		Fruta do dia Creme de legumes com frango	
Prato	Bifes de peru estufados com molho de limão e massa, salada	1,3	Bifes de peru grelhados com massa, salada	1,3
Lanche (Tarde)	Iogurte de aroma e carcaça com manteiga	1,7	Papa de fruta e iogurte natural	7

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

1 - Cereais (que contém glúten); 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixes; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos de casca rija; 9 - Aipo; 10 - Mostarda; 11 - Sementes de Sésamo; 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos; 13 - Tremoço; 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 refectório - água

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

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