



31 a 04  
Setembro

CENTRO SOCIAL PAROQUIAL  
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

# Menu

	INFÂNCIA	Alérgenos	BERÇÁRIO/ 1 ANO	Alérgenos
<b>Segunda</b>				
Lanche (Manhã)	Fruta do dia			
Sopa	Sopa de feijão-verde			
Prato	Bacalhau com espinafres e broa, salada	1, 4		
Lanche (Tarde)	Leite (simples) e pão com manteiga	1,7		
<b>Terça</b>				
Lanche (Manhã)	Fruta do dia		Fruta do dia	
Sopa	Sopa juliana		Sopa juliana com peru	
Prato	Peito de peru assado com puré de batata e salada	7	Peito de peru estufado com macedónia	
Lanche (Tarde)	Iogurte de aroma e pão com fiambre	1,7	Papa láctea	1,7
<b>Quarta</b>				
Lanche (Manhã)	Fruta do dia		Fruta do dia	
Sopa	Sopa de nabiça		Creme de abóbora e curgete com pescada	4
Prato	Peixe espada grelhado com arroz de cenoura e salada	4	Peixe espada grelhado com arroz de cenoura e salada	4
Lanche (Tarde)	Leite com cereais (milho)	1,7	Iogurte com aveia e fruta	1,3,7
<b>Quinta</b>				
Lanche (Manhã)	Fruta do dia		Fruta do dia	
Sopa	Sopa de alho francês		Sopa de alface com frango	
Prato	Pernas de frango estufadas com massa e salada	1, 3	Pernas de frango estufadas com massa e salada	1, 3
Lanche (Tarde)	Leite (simples) e pão com queijo	1,7	Papa láctea	1,7
<b>Sexta</b>				
Lanche (Manhã)	Fruta do dia		Fruta do dia	
Sopa	Creme de legumes (couve coração, abóbora, cenoura)		Sopa de cenoura com couve coração com pescada	4
Prato	Arroz de peixe com salada	4	Arroz de pescada com cenoura e chuchu	4
Lanche (Tarde)	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 contém glúten); 2 - Crustáceos; 3 - Ovos; 4 - Peixes; 5 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos de casca rija; 9 - Alpo; 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 refeitório - água

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações.

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