



07 a 11  
Setembro



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL  
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

# Alimentação

	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 peru	
<b>Prato</b>	Peru estufado com batata doce e branca no forno		Peru estufado com batata no forno	
<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>	Creme de abóbora e curgete		Creme de abóbora e curgete com pescada	4
<b>Prato</b>	Lombo de salmão estufado com arroz branco e Salada	4, 14	Arroz de Peixe (pescada) 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 espinafres		Sopa de alface com frango	
<b>Prato</b>	Chilli (carne de vaca picada com feijão e milho) com esparguete	1,3	Frango estufado com esparguete	1,3
<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 nabiça		Creme de cenoura e chuchu com pescada	4
<b>Prato</b>	Pescada cozida com batata, ovo, cenoura e feijão frade	3,4	Pescada cozida com batata, cenoura e ervilha	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 alho francês		Sopa de abóbora com frango	
<b>Prato</b>	Arroz de pato com salada		Arroz de pato com 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 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.

As ementas atuais estão a ser revistas de forma a irem de encontro com as novas orientações da Direção Geral da Saúde (Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos – Linhas De Orientação Para Profissionais E Educadores, DGS 2019)

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