



# Ementa

24 a 30  
Agosto



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL  
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

Segunda		Alérgenos
Sopa Geral E Ligeira	Sopa juliana (couve coração, nabo, cenoura)	
DIETA GERAL (Almoço)	Peru estufado com arroz de branco e salada de alface e tomate	
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Peru estufado com arroz branco e salada de alface	
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Solha grelhada com batata e feijão-verde cozido Moreira: 2 cx solha	4
Terça		
Sopa Geral   Ligeira	Sopa de feijão   Creme de abóbora e curgete	
DIETA GERAL (Almoço)	Lombo de pescada estufado com arroz de ervilhas e salada de alface e tomate	4
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Lombo de pescada estufado com arroz de cenoura e salada de alface	4
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Hamburguer grelhado com massa de alho francês e couve branca	1,3
Quarta		
Sopa Geral   Ligeira	Sopa de agrião   Creme de cenoura	
DIETA GERAL (Almoço)	Ensopado de borrego e salada de alface	
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Peru cozido com batata e salada de alface	
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Pescada estufada com macedónia (brócolos, couve-flor, feijão-verde)	4
Quinta		
Sopa Geral   Ligeira	Sopa de nabiças   Creme de abóbora e chuchu	
DIETA GERAL (Almoço)	Massada de peixe (tintureira, pescada, raia, delicias do mar)	1,3,4,14
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Massada de peixe (tintureira, pescada, raia)	1,3,4
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Febras grelhadas com batata e couve coração cozida	
Sexta		
Sopa Geral E Ligeira	Sopa de alho francês	
DIETA GERAL (Almoço)	Frango no forno com puré de batata e salada de alface e tomate	7
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Frango no forno com batata cozida e salada de alface	
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Perca grelhada com arroz branco e feijão-verde cozido	4
Sábado		
Sopa Geral   Ligeira	Sopa de espinafres   Creme de legumes (nabo, abóbora, cenoura)	
DIETA GERAL (Almoço)	Carapauzinhos fritos com açorda de coentros e salada de alface e tomate	1,3,4
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Carapaus grelhados com açorda de coentros e salada de alface	3,4
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Arroz de pato com brócolos cozidos	
Domingo		
Sopa Geral E Ligeira	Sopa de feijão-verde	
DIETA GERAL (Almoço)	Carne (vaca) estufada com esparguete e salada de alface e tomate	1,3
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Bife de peru grelhado com esparguete e cenoura cozida	1,3
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Maruca cozida com 1/2 ovo, batata e couve lombardo	3,4

\*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 ao almoço e jantar, 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)