



Ementa

19 a 25
Outubro



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

Segunda		Alérgenos
Sopa Geral Ligeira	Sopa de agrião Creme de abóbora e chuchu	
DIETA GERAL (Almoço)	Coxa de peru estufada com massa e salada de alface e tomate	1,3
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Coxa de peru estufada com massa e salada de alface	1,3
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Perca grelhada com nabo, brócolos e cenoura cozida	4
Terça		
Sopa Geral E Ligeira	Sopa de feijão-verde	
DIETA GERAL (Almoço)	Solha frita com salada de feijão-frade (cebola, salsa), alface e tomate	1,4
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Solha grelhada com batata e couve portuguesa cozida	4
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Bife de peru grelhado com arroz branco e curgete salteada	
Quarta		
Sopa Geral Ligeira	Creme de cenoura	
DIETA GERAL (Almoço)	Almôndegas de vaca com esparguete e salada de alface e tomate	1,3
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Hambúrguer grelhado com esparguete e feijão-verde cozido	1,3
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Salada de pescada (batata, ovo, cenoura, feijão-verde)	3,4
Quinta		
Sopa Geral Ligeira	Sopa de feijão com nabiças Creme de abóbora e alface	
DIETA GERAL (Almoço)	Arroz de atum, milho e alho francês com salada de alface	4
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Perca grelhada com arroz de alho francês e salada de alface	4
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Febras grelhadas com batata cozida e couve coração cozida	
Sexta		
Sopa Geral Ligeira	Sopa de espinafres Creme cenoura e curgete	
DIETA GERAL (Almoço)	Carne de vaca guisada com massa e salada	
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Carne de vaca cozida com massa e couve branca cozida	
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Arroz de bacalhau com coentros e salada de alface	4
Sábado		
Sopa Geral Ligeira	Caldo verde Creme de abóbora e alho francês	
DIETA GERAL (Almoço)	Polvo cozido com batata, grão e couve lombardo cozida	14
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Maruca cozida com batata e couve lombardo cozida	4
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Bife de frango grelhado com esparguete e brócolos cozidos	1,3
Domingo		
Sopa Geral E Ligeira	Sopa juliana (couve coração, nabo, cenoura)	
DIETA GERAL (Almoço)	Empadão de carne com salada de alface e tomate	7
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Carne de vaca cozida com batata e feijão-verde cozido	
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Medalhões de pescada estufados com arroz branco e salada de alface	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 - 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 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)