



Ementa

22 a 28
Fevereiro



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
SÃO JOÃO DAS LÂMPAS

Segunda		Alérgenos
Sopa Geral Ligeira	Creme de chuchu e feijão verde	
DIETA GERAL (Almoço)	Bifanas estufadas com arroz e salada tomate	
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Bife de frango grelhado com arroz de couve branca	
DIETA GERAL (Jantar)	Centros de pescada estufado simples com macedónia (batata, feijão verde, cenoura)	4
Dieta LIGEIRA (Jantar)	Centros de pescada estufado simples com macedónia (batata, feijão verde, cenoura)	4
Terça		
Sopa Geral E Ligeira	Juliana	
DIETA GERAL (Almoço)	Salmão grelhado com arroz branco e salada	4
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Salmão grelhado com arroz branco e salada	4
DIETA GERAL (Jantar)	Pá de porco assada com esparguete de alho francês e cenoura e salada	1,3
Dieta LIGEIRA (Jantar)	Bife de peru com esparguete de alho francês e cenoura e salada	1,3
Quarta		
Sopa Geral Ligeira	Sopa de grão com espinafres Creme de cenoura e curgete	
DIETA GERAL (Almoço)	Arroz de pato com salada	
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Arroz de pato com salada	
DIETA GERAL (Jantar)	Pescada cozida com batata, cenoura e couve coração	4
Dieta LIGEIRA (Jantar)	Pescada cozida com batata, cenoura e couve coração	4
Quinta		
Sopa Geral Ligeira	Sopa de agrião Creme de abóbora e chuchu	
DIETA GERAL (Almoço)	Rissóis de camarão com arroz primavera e salada	1,3,4
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Pescadas no forno com arroz primavera	4
DIETA GERAL (Jantar)	Tarte de legumes e fiambre	
Dieta LIGEIRA (Jantar)	Tarte de legumes e fiambre	
Sexta		
Sopa Geral Ligeira	Sopa de nabiças Creme de cenoura e alface	
DIETA GERAL (Almoço)	Bacalhau cozido com cenoura, couve lombarda e nabo	4
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Bacalhau cozido com cenoura, couve lombarda e nabo	4
DIETA GERAL (Jantar)	Peixe espada grelhado com arroz branco e salada	4
Dieta LIGEIRA (Jantar)	Peixe espada grelhado com arroz branco e feijão verde cozido	4
Sábado		
Sopa Geral Ligeira	Caldo verde Creme de abóbora e alho francês	
DIETA GERAL (Almoço)	Empadão de peixe com salada	4,7
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Pescada cozida com batata, cenoura e feijão verde	4
DIETA GERAL (Jantar)	Peru cozido com batata salteada e salada	
Dieta LIGEIRA (Jantar)	Peru cozido com batata salteada e feijão verde cozido	
Domingo		
Sopa Geral E Ligeira	Sopa de cenoura	
DIETA GERAL (Almoço)	Frango estufado com massa cozida e salada	1,3
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Frango estufado com massa cozida e salada	1,3
DIETA GERAL (Jantar)	Perca grelhada com macedónia de legumes (batata, nabo e cenoura)	4
Dieta LIGEIRA (Jantar)	Perca grelhada com macedónia de legumes (batata, nabo e cenoura)	4

*LISTA DE ALERGENOS (Regulamento (UE) nº1169/2011) 1 - Cereais (que contém gluten); 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 - Tremço; 14 - Moluscos.

Estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas, para quem não é alérgico ou intolerante.

OBSERVAÇÕES: Esta 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)