



Ementa

07 a 13
Setembro



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

Segunda		Alérgenos
Sopa Geral E Ligeira	Sopa de alho francês	
DIETA GERAL (Almoço)	Rancho (massa, grão e couve lombardo)	1,3
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Peru estufado com couve lombardo e massa cozida	1,3
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Perca grelhada com legumes salteados (couve branca, cenoura, alho francês)	4
Terça		
Sopa Geral Ligeira	Sopa de nabijas Creme de abóbora e alface	
DIETA GERAL (Almoço)	Rissóis de camarão com arroz branco e salada de alface e tomate	1,2,3
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Filetes de pescada estufados com arroz branco e salada de alface	4
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Coelho no forno com massa e brócolos cozidos	1,3
Quarta		
Sopa Geral Ligeira	Sopa de espinafres Creme cenoura e curgete	
DIETA GERAL (Almoço)	Empadão de carne com salada de alface e tomate	7
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Hamburguer de peru grelhado com batata e feijão-verde cozido	
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Peixe espada grelhado com arroz de cenoura e couve lombarda	4
Quinta		
Sopa Geral E Ligeira	Sopa de feijão-verde	
DIETA GERAL (Almoço)	Carapaus grelhados com batata cozida de salada de alface e tomate	4
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Carapaus grelhados com batata cozida de salada de alface	4
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Moelas de frango estufadas com arroz branco	
Sexta		
Sopa Geral E Ligeira	Sopa juliana (couve coração, nabo, cenoura)	
DIETA GERAL (Almoço)	Strogonoff de peru com esparguete e feijão-verde cozido	1,3,7
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Coxa de peru no forno com esparguete e feijão-verde cozido	1,3
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Bacalhau cozido com batata e couve coração cozida	4
Sábado		
Sopa Geral Ligeira	Caldo verde Creme de abóbora e chuchu	
DIETA GERAL (Almoço)	Medalhões de pescada no forno com arroz de feijão e salada de alface e tomate	4
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Medalhões de pescada no forno com arroz branco e couve portuguesa cozida	4
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Febras estufadas com esparguete e brócolos cozidos	1,3
Domingo		
Sopa Geral Ligeira	Canja com massa* Creme de cenoura	1,3*
DIETA GERAL (Almoço)	Frango no forno com batata frita e salada de alface e tomate	
Dieta LIGEIRA (Almoço)	Frango no forno com batata cozida e feijão-verde cozido	
DIETA GERAL E LIGEIRA (Jantar)	Arroz de pescada com coentros 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 rijã; 9 - Alpo; 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: 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)