



# Ementa

**04 a 10**  
**Novembro**



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL  
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

Segunda		Alergénios	Alterações
<b>SOPA GERAL  LIGEIRA</b>	Sopa de feijão verde		
<b>ALMOÇO</b>	Lombos de pescada com arroz de macedónia (cenoura, brócolos, couve-flor)	4	
<b>DIETA</b>	Lombos de pescada com arroz e macedónia (cenoura, brócolos, couve-flor)	4	
<b>JANTAR</b>	Carne à bolonhesa	1,3	
Terça			
<b>SOPA GERAL</b>	Sopa de couve lombardo		
<b>ALMOÇO</b>	Dobrada	12	
<b>DIETA</b>	Carne cozida com batata e feijão verde		
<b>JANTAR</b>	Massada de peixe, com cenoura e alho francês	1,3,4	
Quarta			
<b>SOPA GERAL</b>	Creme de legumes		
<b>ALMOÇO</b>	Bacalhau cozido com ovo, batata e feijão verde	3, 4	
<b>DIETA</b>	Pescada cozida com 1/2 ovo, batata e feijão verde	3,4	
<b>JANTAR</b>	Frango com molho de laranja, massa e cenoura ralada	1,3	
Quinta			
<b>SOPA GERAL  LIGEIRA</b>	Sopa de nabiças   Creme de cenoura com alface		
<b>ALMOÇO</b>	Strogonoff de peru com cogumelos, puré e salada	7	
<b>DIETA</b>	Bife de peru estufado com batata cozida e salada		
<b>JANTAR</b>	Salmão no forno com legumes cozidos	3, 4, 12	
Sexta			
<b>SOPA GERAL  LIGEIRA</b>	Sopa de grão com espinafres   Creme de legumes (nabo,		
<b>ALMOÇO</b>	Filetes de cebolada com açorda e salada de alface e tomate	1,3,4	
<b>DIETA</b>	Filetes estufados simples com legumes cozidos	4	
<b>JANTAR</b>	Empadão de carne com salada	7	
Sábado			
<b>SOPA GERAL  LIGEIRA</b>	Juliana		
<b>ALMOÇO</b>	Coxa de peru estufada com esparguete e brócolos cozidos	1, 3, 7	
<b>DIETA</b>	Coxa de peru estufada com esparguete e brócolos cozidos	1, 3	
<b>JANTAR</b>	Salada de pescada com batata e couve coração cozida	4	
Domingo			
<b>SOPA GERAL</b>	Creme de cenoura e Abóbora, com coentros		
<b>ALMOÇO</b>	Pota estufada com cenoura e arroz branco, salada	2,12,14	
<b>DIETA</b>	Filetes de pescada estufados com arroz de branco e feijão-verde cozido	4	
<b>JANTAR</b>	Folhado de legumes e salada	1,3,12	

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos, segundo o 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. **Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias são inofensivas contudo não se excluem a possibilidade de contaminações cruzada na cozinha.**

**OBSERVAÇÕES:**

Está disponível diariamente uma variedade de fruta no meio da manhã, almoço e jantar de acordo com a disponibilidade diária.

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por razões operacionais.

As ementas atuais foram revistas de forma a irem de encontro com as orientações da Proposta de ferramenta de avaliação qualitativa de ementas destinadas a idosos (DGS- 2017).

Ementa 10 elaborada por Susana Peralta (Responsável de Compras) e Dália Santos (Nutricionista-1345N).