



# Ementa

**27** Abril a **03**  
**Maio**



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL  
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

Segunda		Alergénios	Alterações
<b>SOPA GERAL</b>	Sopa de agrião   Creme de abóbora e lombardo		
<b>LIGEIRA</b>			
<b>ALMOÇO</b>	Croquetes com arroz e salada	12	
<b>DIETA</b>	Frango estufado simples c/arroz de lombardo e cenoura	12	
<b>JANTAR</b>	Solha estufada c/ batata assada e brócolos	4	
Terça			
<b>SOPA GERAL</b>	Sopa de feijão-verde		
<b>ALMOÇO</b>	Tentáculos de pota cozida com batata e couve flor cozida	4, 14	
<b>DIETA</b>	Peixe vermelho cozido com batata e couve flor cozida	4, 14	
<b>JANTAR</b>	Arroz de aves com salada		
Quarta			
<b>SOPA GERAL</b>	Creme de cenoura com coentros		
<b>ALMOÇO</b>	Rancho à minhota (grão e lombardo)	1, 3, 12	
<b>DIETA</b>	Carne de vaca estufada simples c/massa, lombardo e cenoura	1, 3, 12	
<b>JANTAR</b>	Peixe no forno com macedónia (batata, ervilha e legumes)	3, 4	
Quinta			
<b>SOPA GERAL</b>	Sopa de feijão manteiga com nabiças   Creme de alface		
<b>LIGEIRA</b>			
<b>ALMOÇO</b>	Salada de pescada (batata, ovo, cenoura, feijão-verde)	3, 4	
<b>DIETA</b>	Pescada estufada com batata e brócolos cozidos	4	Dieta específica: Pescada cozida com batata e brócolos cozidos
<b>JANTAR</b>	Coelho com puré misto (batata e couve flor) e salada de tomate e oreghãos	7, 12	Dieta: Coelho estufado (sem molho) com cenoura e batatinhas cozidas
Sexta			
<b>SOPA GERAL</b>	Sopa de espinafres   Creme cenoura e curgete		
<b>LIGEIRA</b>			
<b>ALMOÇO</b>	Bolonhesa de carne com salada de alface e tomate	1, 3, 12	
<b>DIETA</b>	Hamburguer de aves com esparguete, feijão-verde cozido	1, 3	
<b>JANTAR</b>	Bacalhau no forno com espinafres e batata	1,3,4,12	
Sábado			
<b>SOPA GERAL</b>	Caldo verde   Creme de legumes	12	
<b>LIGEIRA</b>			
<b>ALMOÇO</b>	Arroz de peixe e salada	4	
<b>DIETA</b>	Arroz de peixe e salada	4	
<b>JANTAR</b>	Bifanas com legumes salteados		Dieta: Bife de peru grelhado com legumes cozidos
Domingo			
<b>SOPA GERAL</b>	Sopa juliana (couve coração, nabo, cenoura)		
<b>ALMOÇO</b>	Frango assado com batata frita e salada		
<b>DIETA</b>	Frango assado com arroz de legumes		
<b>JANTAR</b>	Sopa de peixe com massinhas	1,3,4	

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos, segundo o Regulamento (UE) nº1169/2011: 1 - Cereais (que contêm 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: