



Ementa

04 a 10
Maio



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

Segunda		Alergénios	Alterações
SOPA GERAL LIGEIRA	Creme de abóbora com hortelã		
ALMOÇO	Empadão de atum com salada	4, 7	
DIETA	Maruca estufada com batata e cenoura cozida	4,12	
JANTAR	Folhado de legumes com salada	1, 3,4, 7,12	
Terça			
SOPA GERAL	Sopa de nabiça		
ALMOÇO	Coxa de peru estufada com massa e salada	1,3	
DIETA	Bifinho de peru grelhado com massa e feijão-verde cozido	1,3	
JANTAR	Pescada à Gomes de Sá	4	
Quarta			
SOPA GERAL	Sopa de cenoura e alho francês		
ALMOÇO	Jardineira de lulas (lula, feijão verde, batata, cenoura)	12,14	
DIETA	Salmão grelhado simples com macedónia	4	
JANTAR	Hamburgueses grelhados com legumes salteados		
Quinta			
SOPA GERAL LIGEIRA	Creme de chuchu e coentros		
ALMOÇO	Ervilhas guisadas com ovos	3,12	
DIETA	Carne de vaca cozida com massa e couve lombardo	1,3	
JANTAR	Arroz de peixe	4	
Sexta			
SOPA GERAL LIGEIRA	Sopa de grão com espinafres Creme de cenoura		
ALMOÇO	Bacalhau no forno com puré, salada de tomate e oregãos	3,4,7,12	
DIETA	Bacalhau cozido com legumes	4, 12	
JANTAR	Bolonhesa de carne com massa	1,3,7,12	
Sábado			
SOPA GERAL LIGEIRA	Aveludado de curgete	12	
ALMOÇO	Frango estufado com arroz branco e salada	12	
DIETA	Frango estufado com arroz branco e salada	12	
JANTAR	Massada de legumes com cogumelos e fiambre	1,3,12	Dieta específica: Bife peru grelhado c/massa
Domingo			
SOPA GERAL	Sopa de couve lombardo		
ALMOÇO	Perca grelhada com batata e bróculos cozidos	4	
DIETA	Perca grelhada com batata e bróculos cozidos	4	
JANTAR	Bifes de frango com arroz de legumes	12	

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:

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