



Ementa

28 Outubro a **03**
Novembro



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

Segunda		Alergénios	Alterações
SOPA GERAL LIGEIRA	Sopa de nabiça		
ALMOÇO	Jardineira de vaca	12	
DIETA	Carne de vaca cozida com batata e brócolos cozidos		
JANTAR	Salmão grelhado com arroz branco e brócolos cozidos	4	
Terça			
SOPA GERAL	Sopa de espinafres Creme de abóbora com chuchu		
ALMOÇO	Caldeirada de peixe	4, 12, 14	
DIETA	Salada de peixe com batata, ovo e cenoura	3, 4, 12	
JANTAR	Macarrão estufado com cogumelos, fiambre e legumes	1, 3, 6, 7, 12	
Quarta			
SOPA GERAL	Sopa de alho francês		
ALMOÇO	Arroz de aves com salada mista	12	
DIETA	Arroz de aves com salada mista	12	
JANTAR	Perca no forno com batata e couve lombarda cozida	4	
Quinta			
SOPA GERAL LIGEIRA	Creme de couve flor e curgete		
ALMOÇO	Bacalhau espiritual com salada	1, 3, 4, 7, 12	
DIETA	Bacalhau à Gomes de Sá	3, 4	
JANTAR	Bolonhesa de carne com massa	1, 3, 12	
Sexta			
SOPA GERAL LIGEIRA	Sopa juliana (couve coração, nabo, cenoura)		
ALMOÇO	Bife de frango grelhado c/arroz de alho francês e cenoura, salada	12	
DIETA	Bife de frango grelhado c/arroz de alho francês e cenoura, salada	12	
JANTAR	Maruca no forno com puré e legumes cozidos	4, 7	
Sábado			
SOPA GERAL LIGEIRA	Sopa de feijão encarnado com massinhas * Creme cenoura	*1, 3	
ALMOÇO	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada de alface	1, 3, 4, 12	
DIETA	Peixe grelhado com arroz branco e feijão-verde cozido	4	
JANTAR	Coelho estufado com massa e salada	1, 3, 12	
Domingo			
SOPA GERAL	Caldo verde Creme de abóbora e alho francês		
ALMOÇO	Febras grelhadas com massa e salada de alface e tomate	1, 3, 12	
DIETA	Hamburguer grelhado com massa e salada de alface e tomate	1, 3, 12	
JANTAR	Salada de peixe com batata, ovo e cenoura	1, 3, 4	

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