



Ementa

02 a 08
Dezembro



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

Segunda		Alergénios	Alterações
SOPA GERAL LIGEIRA	Sopa de hortaliça		
ALMOÇO	Salada de atum com ovo e feijão frade	3,4,12	
DIETA	Maruca cozida com batata e salada de alface	4,12	
JANTAR	frango estufado simples com massa	1, 3, 12	
Terça			
SOPA GERAL	Creme de abóbora e chuchu		
ALMOÇO	Salsichas frescas enroladas com couve lombardo e arroz branco	6, 12	
DIETA	Salsichas frescas grelhadas com couve lombardo e arroz branco	6, 12	
JANTAR	Salmão no forno com batata e macedónia de legumes	1,3,4, 7,12	
Quarta			
SOPA GERAL	Creme de cenoura com coentros		
ALMOÇO	Perca grelhada com açorda, salada de alface e tomate	1,3,4, 12	
DIETA	Perca grelhada com batata e salada de alface	4, 12	
JANTAR	Peru estufado com massa cozida e brócolos cozidos	1, 3, 12	
Quinta			
SOPA GERAL LIGEIRA	Sopa juliana (couve coração, nabo, cenoura)		
ALMOÇO	Jardineira de vaca	12	
DIETA	Carne de vaca cozida com batata e legumes cozidos	12	
JANTAR	Ovos mexidos com arroz de legumes	3, 7	
Sexta			
SOPA GERAL LIGEIRA	Sopa de feijão manteiga com couves Creme de chuchu		
ALMOÇO	Arroz de peixe e legumes com salada	4	
DIETA	Lombos de pescada simples no forno com arroz e salada mista	4	
JANTAR	Moelas estufadas com puré e salada	7	
Sábado			
SOPA GERAL LIGEIRA	Caldo verde		
ALMOÇO	Bifes de frango panados com arroz e salada	1,3,12	
DIETA	Bifes de frango grelhados com arroz e salada		
JANTAR	Massa estufada com peixe, ervilhas, delicias do mar e cenoura	1,3, 4, 6, 7, 12	
Domingo			
SOPA GERAL	Sopa de espinafres Creme de alface		
ALMOÇO	Bacalhau com natas	3,4,7,12	
DIETA	Meia desfeita de bacalhau (sem grão)	3, 4	
JANTAR	Bifanas estufadas simples com massa e cenoura ralada	1,2,3,4,12,14	

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