



# Ementa

**06 a 12**  
**Janeiro**



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL  
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

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

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).