



# Ementa

**03 a 09**  
**Março**



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL  
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

<b>Segunda</b>		<b>Alergênicos</b>	<b>Alterações</b>
<b>SOPA GERAL</b>	Sopa de espinafres		
<b>ALMOÇO</b>	Carne de vaca cozida com massa e quadrados de cenoura	1,3, 12	
<b>DIETA</b>	Carne de vaca cozida com massa e quadrados de cenoura	1,3, 12	
<b>JANTAR</b>	Perca estufada simples com puré de batata e bróculos	4	
<b>Terça</b>			
<b>SOPA GERAL</b>	Creme de abóbora com curgete		
<b>ALMOÇO</b>	Arroz de peixe (pescada, tintureira) com ervas aromáticas	4,12	
<b>DIETA</b>	Arroz de peixe (pescada, tintureira) com ervas aromáticas	4,12	
<b>JANTAR</b>	Frango guisado simples com massa	1,3,12	
<b>Quarta</b>			
<b>SOPA GERAL</b>	Cardo verde   Sopa juliana (couve coração, nabo, cenoura)	12	
<b>ALMOÇO</b>	Iscas estufadas com batata cozida e salada de alface e tomate		
<b>DIETA</b>	Peru estufado simples c/ batata cozida e feijão-verde		
<b>JANTAR</b>	Ovos mexidos com cogumelos e arroz de cenoura	3, 12	
<b>Quinta</b>			
<b>SOPA GERAL</b>	Sopa de agrião   Creme de abóbora com alface		
<b>ALMOÇO</b>	Bifes frango grelhados c/ batata doce e branca cozida e brócolos		
<b>DIETA</b>	Bifes frango grelhados c/ batata doce e branca cozida e brócolos		
<b>JANTAR</b>	Rojões no tacho com massa de legumes	1,3,12	
<b>Sexta</b>			
<b>SOPA GERAL</b>	Sopa juliana		
<b>ALMOÇO</b>	Arroz de polvo e salada mista	14,12	
<b>DIETA</b>	Arroz de peixe e salada mista	4,12	
<b>JANTAR</b>	Solha no forno com batata e couves cozidas	4	
<b>Sábado</b>			
<b>SOPA GERAL</b>	Sopa de nabiças   Creme de chuchu		
<b>ALMOÇO</b>	Bacalhau à Brás com salada de alface e cenoura	3,4	
<b>DIETA</b>	Salada de bacalhau	3,4	
<b>JANTAR</b>	Arroz de pato com salada	12	
<b>Domingo</b>			
<b>SOPA GERAL</b>	Sopa de alho francês		
<b>ALMOÇO</b>	Enopado de Borrego	12	
<b>DIETA</b>	Borrego cozido com batata e couve flor cozida		
<b>JANTAR</b>	Lombos de pescada estufados c/ arroz de alho francês e salada	4,12	

A refeição contém ou pode conter os seguintes alergênicos, 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 7 elaborada por Susana Peralta (Responsável de Compras) e Dália Santos (Nutricionista-1345N).