



# Ementa

**10 a 16**  
**Março**



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL  
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

Segunda		Alergénios	Alterações
<b>SOPA GERAL   LIGEIRA</b>	Creme de cenoura com coentros		
<b>ALMOÇO</b>	Solha frita com açorda e salada	1,3,4	
<b>DIETA</b>	Pescada estufada com açorda e salada	1,3,4	
<b>JANTAR</b>	Frango assado no forno com gratinado de brócolos e couve flor	7,12	
Terça			
<b>SOPA GERAL</b>	Sopa de legumes		
<b>ALMOÇO</b>	Cozido à Portuguesa	12	
<b>DIETA</b>	Carne de vaca cozida com batata e couves cozidas		
<b>JANTAR</b>	Lombos salmão estufados com arroz branco e couve lombardo cozida	4	
Quarta			
<b>SOPA GERAL</b>	Sopa de couve coração		
<b>ALMOÇO</b>	Polvo cozido com ovo e macedónia	4, 12	
<b>DIETA</b>	Salada de pescada (pescada, 1/2 ovo, batata, couve portuguesa)	3,4	
<b>JANTAR</b>	Borrego no forno com massa e espinafres salteados	1,3	
Quinta			
<b>SOPA GERAL   LIGEIRA</b>	Sopa de nabiças   Creme de abóbora com lombardo		
<b>ALMOÇO</b>	Rojões com puré de batata e feijão verde	7,12	
<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com massa e feijão verde	1,3	
<b>JANTAR</b>	Massa com carne picada à bolonhesa	1,3,6,7,12	
Sexta			
<b>SOPA GERAL   LIGEIRA</b>	Sopa de alho francês	1,3	
<b>ALMOÇO</b>	Bacalhau cozido com ovo, batata cozida e feijão frade	3, 4, 12	
<b>DIETA</b>	Bacalhau cozido com meio ovo, batata cozida e brócolos	3, 4,12	
<b>JANTAR</b>	Filetes no forno com arroz de alho francês	4	
Sábado			
<b>SOPA GERAL   LIGEIRA</b>	Sopa de agrião   Creme de abóbora com lombardo		
<b>ALMOÇO</b>	Rolo de carne com queijo e espinafres com arroz branco	1,3, 7, 12	
<b>DIETA</b>	Hambúrguer grelhado com arroz branco e salada de alface	12	
<b>JANTAR</b>	Empadão de peixe com legumes e salada mista	1,3,4, 7,12	
Domingo			
<b>SOPA GERAL</b>	Sopa juliana (couve coração, nabo, cenoura)		
<b>ALMOÇO</b>	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface	1, 3, 12	
<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com esparguete e salada de alface	1, 3, 12	
<b>JANTAR</b>	Arroz de bacalhau com salada	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:

Esta 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 8 elaborada por Susana Peralta (Responsável de Compras) e Dália Santos (Nutricionista-1345N).