



**27 a 30**  
**Abril**



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL  
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

# Ementa

	INFÂNCIA		BERÇÁRIO/ 1 ANO	
<b>Segunda</b>		Alergénio		Alergénio
<b>Meia da Manhã</b>	Fruta do Dia		Fruta do Dia	
<b>Sopa</b>	Creme de cenoura		Creme de cenoura	
<b>Prato</b>	Pasteis de bacalhau com arroz de cenoura e salada	1,3,4, 12	Filetes estufados simples com arroz de cenoura	4,12
<b>Lanche</b>	Leite simples e pão com doce* ou manteiga	1,7	Leite simples e pão com manteiga	1,7
<b>Terça</b>				
<b>Meia da Manhã</b>	Fruta do dia		Fruta do Dia	
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora e xuxu com massinha		Creme de abóbora e xuxu	
<b>Prato</b>	Rancho estufado das crianças (carne, massa, couve, cenoura, grão)	1,3,6,10	Cubinhos de frango simples com cenoura e couve e massa cozida	1,3,6,10
<b>Lanche</b>	Iogurte de aroma e pão com fiambre de peru	1,6,7	Iogurte natural com pão com manteiga	1,7
<b>Quarta</b>				
<b>Meia da Manhã</b>	Fruta do dia		Fruta do Dia	
<b>Sopa</b>	Sopa de espinafres		Creme de espinafres	
<b>Prato</b>	Pescada assada no forno com puré e salada	4,7,12	Pescada assada no forno com puré e salada	4,7,12
<b>Lanche</b>	Leite simples com flocos de milho s/ açúcar	1,7	Papa de iogurte natural, fruta e aveia	1,7
<b>Quinta</b>				
<b>Meia da Manhã</b>	Fruta do dia		Fruta do Dia	
<b>Sopa</b>	Caldo verde	1,3	Creme de caldo verde	1,3
<b>Prato</b>	Peru estufado com arroz de ervilhas e salada	12	Peru estufado com arroz de ervilhas e salada	1,3
<b>Lanche</b>	Leite simples e pão com queijo flamengo	1,7	Leite simples e pão com manteiga	1,7
<b>Sexta</b>				
<b>Meia da Manhã</b>	<b>FERIADO</b>			
<b>Sopa</b>				
<b>Prato</b>				
<b>Lanche</b>				

A refeição contém ou pode conter os seguintes alérgenos, segundo o Regulamento (UE) n.º1169/2011: 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 ocorrência de contaminações cruzadas na cozinha.** **OBSERVAÇÕES:** Está disponível diariamente uma variedade de fruta ao meio da manhã e ao almoço, de acordo com a disponibilidade diária. (\*) - com redução de açúcares.

Esta ementa poderá estar sujeita a alterações por razões operacionais.

As ementas elaboradas de acordo com as orientações sobre ementas e refeitórios escolares (DGE- 2018) e Alimentação Saudável dos 0 aos 6 anos – Linhas De Orientação Para Profissionais e Educadores (DGS-2019).

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