



04 a 08
Maio



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

Ementa

	INFÂNCIA		BERÇÁRIO/ 1 ANO	
Segunda			Alergénio	Alergénio
Meia da Manhã	Fruta do dia		Fruta do dia	
Sopa	Sopa de couve portuguesa		Sopa de couve	
Prato	Chili com carne (carne picada, feijão e milho) com arroz	12	Peru guisado ao natural com arroz e juliana de legumes	1,3
Lanche	Leite simples e pão com doce* ou manteiga	1,7	Leite simples e pão com manteiga	
Terça				
Meia da Manhã	Fruta do dia		Fruta do dia	
Sopa	Creme de ervilhas		Creme de nabiça	4
Prato	Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes	4	Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes	
Lanche	Iogurte de aroma e pão com fiambre de peru	1,6,7	Iogurte natural e pão com manteiga	1,7
Quarta				
Meia da Manhã	Fruta do dia		Fruta do dia	
Sopa	Sopa de Feijão verde		Creme de feijão verde	
Prato	Rancho	1,3, 6,10	Frango estufado simples com massa e cenoura	
Lanche	Leite simples com flocos de milho s/ açúcar	1,7	Papa de iogurte natural com aveia e fruta	1,7
Quinta				
Meia da Manhã	Fruta do dia		Fruta do dia	
Sopa	Canja de galinha		Sopa de abóbora	4
Prato	Perca no forno com arroz e salada mista	4,12	Preca grelhada com arroz	4,12
Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo	1,7	Leite simples e pão com manteiga	1,7
Sexta				
Meia da Manhã	Fruta do dia		Fruta do dia	
Sopa	Creme de cenoura com curgette		Creme de cenoura e curgette com peru	
Prato	Coelho à caçador com batata cozida e salada	1,3,12	Coelho estufado simples com batata cozida	
Lanche	Iogurte de aroma e pão com manteiga	1,7	Iogurte natural e pão com manteiga	1,7

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 - Amendoados; 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 5 elaborada por Susana Peralta (Responsável de Compras) e Dália Santos (Nutricionista-1345N).