



20 a 24
Março



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 grelos		Creme de cenoura com curgete com peru	
Prato	Rojões com puré de batata e salada	7	Borrego estufado com batata cozida e salada	
Lanche	Leite simples e pão com manteiga	1,7	Papa de iogurte natural com fruta	1,7
Terça				
Meia da Manhã	Fruta do dia		Fruta do dia	
Sopa	Sopa de feijão branco com couve flor		Creme de couve flor com pescada	
Prato	Solha grelhada com arroz de feijão verde e salada de alface e pepino	3,4, 12	Solha grelhada com arroz de feijão verde e salada de alface	4
Lanche	Iogurte de aroma e pão com fiambre de peru	1,6,7	Iogurte natural com pão com manteiga	1,7
Quarta				
Meia da Manhã	Fruta do dia		Fruta do dia	
Sopa	Creme de abóbora com couve coração		Sopa de alface com frango	
Prato	Pernas de frango com molho de laranja, massa tricolor, salada de tomate e oregãos	1,3,12	Perna de frango desfiada com massa e salada	1,3,12
Lanche	Leite com Cereais (milho)	1,7	Iogurte natural com aveia e fruta	1,7
Quinta				
Meia da Manhã	Fruta do dia		Fruta do dia	
Sopa	Creme de cenoura com massinhas		Sopa de curgete com pescada	4
Prato	Arroz de aves com salada		Arroz de aves com salada	12
Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo	1,7	Papa láctea	1,7
Sexta				
Meia da Manhã	Fruta do dia		Fruta do dia	
Sopa	Sopa de espinafres		Creme de abóbora c/couve coração e peru	
Prato	Bacalhau espiritual com salada mista	1,3,7,12	Pescada estufada com batata e cenoura	4
Lanche	Iogurte de aroma e pão com manteiga	1,7	Papa de iogurte natural com fruta	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 - 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:

Esta ementa disponibiliza diariamente uma variedade de fruta ao meio da manhã e ao almoço, de acordo com a disponibilidade diária.

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