



06 a 10
Janeiro



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 agrião		Creme de cenoura com curgete com peru	
Prato	Peru fatiado com massa, cenoura e feijão verde	1,3,12	Peru assado simples com massa, cenoura e feijão verde	1,3, 12
Lanche	Leite simples e pão com manteiga	1,7	Leite simples e pão com manteiga	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	Filetes com arroz de ervilhas e salada de alface e pepino	4, 12	Filetes estufados com arroz de ervilhas e salada de alface	4, 12
Lanche	logurte de aroma e pão com fiambre de peru	1,6,7	logurte natural e pão com queijo	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	Empadão de carne com salada	1,3,12	Peru estufado com massa e legumes cozidos	1,3,12
Lanche	Leite com Cereais (milho)	1,7	logurte natural com aveia e fruta	1,7
Quinta				
Meia da Manhã	Fruta do dia		Fruta do dia	
Sopa	Sopa juliana		Creme de cenoura, couve flor com pescada	
Prato	Bacalhau espiritual com salada mista	1,3,7,12	Pescada estufada com batata e cenoura	4
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	Sopa de espinafres		Creme de abóbora c/couve coração e peru	
Prato	Feijoada com arroz	12	Arroz de frango com salada	12
Lanche	logurte de aroma e pão com manteiga	1,7	logurte 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 - Amendoins; 6 - Soja; 7 - Leite; 8 - Frutos de casca rijá; 9 - Alpo; 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.

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).