



**28 a 31**  
**Outubro**



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>	Sopa de agrião		Creme de cenoura com curgete com peru	
<b>Prato</b>	Peru fatiado com massa, cenoura e feijão verde	1,3,12	Peru assado simples com massa, cenoura e feijão verde	1,3, 12
<b>Lanche</b>	Leite simples e pão com 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>	Sopa de feijão branco com couve flor		Creme de couve flor com pescada	
<b>Prato</b>	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
<b>Lanche</b>	logurte de aroma e pão com fiambre de peru	1,6,7	logurte natural e pão com queijo	1,7
<b>Quarta</b>				
<b>Meia da Manhã</b>	Fruta do dia		Fruta do dia	
<b>Sopa</b>	Creme de abóbora com couve coração		Sopa de alface com frango	
<b>Prato</b>	Frango estufado com molho de laranja, massa tricolor, salada de tomate e oregãos	1,3,12	Frango estufado com massa e legumes cozidos	1,3,12
<b>Lanche</b>	Leite com Cereais (milho)	1,7	logurte natural com aveia e fruta	1,7
<b>Quinta</b>				
<b>Meia da Manhã</b>	Fruta do dia		Fruta do dia	
<b>Sopa</b>	Sopa juliana		Creme de cenoura, couve flor com pescada	
<b>Prato</b>	Bacalhau espiritual com salada mista	1,3,7,12	Pescada estufada com batata e cenoura	4
<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>Sopa</b>				
<b>Prato</b>		FERIADO		
<b>Lanche</b>				

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 - 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).