



02 a 06
Dezembro



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	Creme de legumes		Creme de alface com pescada	4
Prato	Filetes de salmão estufados com arroz de legumes e salada	1,2,3,4, 12	Filetes de pescada estufados com arroz de legumes e salada	4,12
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	Caldo verde		Creme de legumes com peru	
Prato	Bife de peru estufado com massa e salada	1,3	Bife de peru grelhado com massa e salada	1,3
Lanche	Iogurte de aroma e pão com fiambre de peru	1,6,7	Papa Láctea	1,7
Quarta				
Meia da Manhã	Fruta do dia		Fruta do Dia	
Sopa	Sopa de feijão encarnado c/ couve lombardo		Creme de couve lombardo com Pescada	4
Prato	Bacalhau à Gomes de Sá	3,4,12,14	Salada de peixe, cenoura e feijão verde	4
Lanche	Leite simples com flocos de milho	1,7	Iogurte natural com aveia e fruta	1,7
Quinta				
Meia da Manhã	Fruta do dia		Fruta do Dia	
Sopa	Creme de abóbora com massinhas	1,3	Creme de abóbora com massinhas e frango	1,3
Prato	Frango no forno com arroz branco e salada		Frango guisado ao natural com juliana de legumes e arroz branco	
Lanche	Leite simples e pão com queijo	1,7	Papa Láctea	1,7
Sexta				
Meia da Manhã	Fruta do dia		Fruta do Dia	
Sopa	Sopa de espinafres		Sopa de curgete com Pescada	4
Prato	Gratinado de massa com atum, cogumelos, milho e legumes	1,3,4,7	Pescada com batata cozida e legumes cozidos	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 contêm 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.

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).