



05 a 07
Março



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
SÃO JOÃO DAS LÂMPAS

Ementa

INFÂNCIA

BERÇÁRIO/1 ANO

Segunda

Alergénio

Alergénio

Meia da Manhã

Sopa

Prato

Lanche

ESCOLA ENCERRADA

Terça

Meia da Manhã

Sopa

Prato

Lanche

CARNAVAL

Quarta

Meia da Manhã

Sopa

Prato

Lanche

Fruta do dia

Sopa de nabiça

Pastéis de bacalhau com arroz e salada

Leite simples com flocos de milho

4

1,7

Fruta do dia

Sopa de nabiça

Lombinhos de pescada no forno com arroz de legumes

logurte natural com aveia e fruta

4

1,7

Quinta

Meia da Manhã

Sopa

Prato

Lanche

Fruta do dia

Sopa de agrião

Peru estufado com esparguete e cubinhos de cenoura, salada

Leite simples e pão com queijo flamengo

1,3,12

1,7

Fruta do dia

Sopa de abóbora com agrião

Peru estufado com esparguete e cubinhos de cenoura

Leite simples e pão com manteiga ou doce

4

1,3,12

1,7

Sexta

Meia da Manhã

Sopa

Prato

Lanche

Fruta do dia

Sopa de couve coração

Bacalhau à brás com salada mista

logurte de aroma e pão com manteiga

3,4,12

1,7

Fruta do dia

Sopa de couve coração

Macedónia de pescada, batata, cenoura e feijão verde

logurte natural e pão com manteiga

4,12

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.

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).