



**10 a 14
Março**



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
SÃO JOÃO DAS LAMPAS

Ementa

	INFÂNCIA		BERÇÁRIO/ 1 ANO	
		Alergénio		Alergénio
Segunda				
Meia da Manhã	Fruta do dia		Fruta do dia	
Sopa	Creme de abóbora com chuchu		Creme de abóbora com chuchu	4
Prato	Empadão de peixe e legumes, com salada	1,3,4, 12	Lombinhos de pescada estufados com arroz branco e salada	4,12
Lanche	Leite simples e pão com manteiga ou doce	1,7	Leite simples e pão com manteiga	1,7
Terça				
Meia da Manhã	Fruta do dia		Fruta do dia	
Sopa	Sopa juliana		Sopa juliana	
Prato	Bifinhos de peru de cebolada com massa cozida, salada de alface	1, 3	Bifinhos de peru grelhados com massa e cenoura cozida	1, 3
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	Sopa de espinafres		Creme de espinafres	4
Prato	Perca grelhada com batata cozida, salada de alface e tomate	4, 12	Pescada no forno com macedónia	4,12
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	Canja		Creme de cenoura e curgete	4
Prato	Carne de vaca guisada com massa, cenoura e feijão verde	1,3	Borrego estufado com massa e feijão verde	1,3
Lanche	Leite simples e pão com queijo flamengo	1,7	Leite simples e pão com manteiga ou doce	1,7
Sexta				
Meia da Manhã	Fruta do dia		Fruta do dia	
Sopa	Creme de legumes (couve coração, abóbora, cenoura)		Sopa de cenoura e couve coração	
Prato	Arroz de polvo e salada mista	1,3, 4,12,14	Arroz de peixe com salada mista	4,12
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 - Amendoinos; 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 8 elaborada por Susana Peralta (Responsável de Compras) e Dália Santos (Nutricionista-1345N).