



“OS PIONEIROS”

INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

Rua do Campolinho, nº 27 - Ap. 32
Mourisca do Vouga - 3750-786 TROFA - ÁGUEDA
Cont. Nº 501 821 112
Telef. 234 644 838 - Fax. 234 646 913
www.ospioneiros.pt www.facebook.com/ospioneiros

EMENTA

Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 31 | 30 julho a 05 agosto 2018



	Segunda-feira 30/jul	Terça-feira 31/jul	Quarta-feira 01/ago	Quinta-feira 02/ago	Sexta-feira 03/ago	Sábado 04/ago	Domingo 05/ago	
Pequeno-almoço	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	
Lanche da manhã	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca(1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)
	Prato	Massada de carne de vaca/porco com ervilhas e cenoura (1,3,12)	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão (1,3,4,12) Douradinhos de pescada no forno com arroz de legumes (1,3,4,12) Salada de tomate e cebola (12)	Frango assado no forno com puré de batata (1,3,7,12) Frango assado no forno com batatas cozidas (1,12) Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	Arroz de polvo e legumes (1,12,14) Maruca assada no forno com arroz de legumes (1,4,12)	Coelho estufado com esparguete (1,3,12) Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,7,12) Salada de alface, tomate e cebola (12)	Dourada assada no forno com batatas cozidas (4,7,12) Legumes cozidos	Vitela assada no forno com arroz de cenoura (1,12) Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Pera	Banana	Laranja	Nectarina	Melancia	Banana	Laranja
Lanche da tarde	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	
Jantar	Sopa	Sopa de couve branca(1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)
	Prato	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco e chouriço cozido com couves, ovo cozido e batatas cozidas (1,3,6,7,9,10,12)	Cavala cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Coxas de peru assadas no forno com batatas assadas (1,12)	Arroz de tamboril e delícias do mar (1,2,3,4,6,7,10)	Frango estufado com ervilhas e arroz branco e salada de alface, tomate e cebola (1,3,7,12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
	Sobremesa	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Banana	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida
Ceia	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	

ALERGÉNIOS | 1) 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/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

*Prato alternativo
Responsável |

Diana Saraiva

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.

Mod.255/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1



“OS PIONEIROS”

INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

Rua do Campolinho, nº 27 - Ap. 32
Mourisca do Vouga - 3750-786 TROFA - ÁGUEDA
Cont. Nº 501 821 112
Telef. 234 644 838 - Fax. 234 646 913

www.ospioneiros.pt www.facebook.com/ospioneiros

EMENTA

Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 32 | 06 a 12 agosto 2018



	Segunda-feira 06/ago	Terça-feira 07/ago	Quarta-feira 08/ago	Quinta-feira 09/ago	Sexta-feira 10/ago	Sábado 11/ago	Domingo 12/ago	
Pequeno-almoço	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	
Lanche da manhã	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	
Almoço	Sopa	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de feijão e couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de couve lombarda (1,3)	
	Prato	Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo (3,4,6)	Kancho (carne de porco, enchidos, cenoura, couves, grão de bico e massa) (1,3,6,7,9,10,11,12)	Peixe espada grelhado com batatas à murro (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Perca assada no forno com migas de broa, feijão frade e hortaliça e batatas cozidas (1,4,12)	Arroz à valenciana (carne de porco frango, argolas de lulas, delicias do mar, ervilhas) (1,2,3,4,7,10,12,14)	Bacalhau assado no forno com batatas à murro (1,4,12)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco estufada com cenoura e couves e massa cozida (1,3,7,12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12)	Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	Carne de porco estufada com arroz de ervilhas (1,3,7,12)	Salada de tomate e cebola (1,2)
Sobremesa	Banana	Maçã	Melão	Laranja		Laranja	Banana	
Lanche da tarde	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	
Jantar	Sopa	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de feijão e couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de couve lombarda (1,3)	
	Prato	Bifes de frango grelhados com arroz de legumes (1,12)	Caras de bacalhau cozidas com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Fêveras de porco estufadas com massa cozida e legumes cozidos (1,3,7,12)	Sardinha cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Coxas de peru assadas no forno com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,3,6,7,9,12)	Pescadaco cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco e chouriça cozida com cenoura, couves e arroz branco (1,3,7,12)
	Sobremesa	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida
Ceia	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rijas 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

*Prato alternativo
Responsável |

Diana Saraiva

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



“OS PIONEIROS”

INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

Rua do Campolinho, nº 27 - Ap. 32
Mourisca do Vouga - 3750-786 TROFA - ÁGUEDA
Cont. Nº 501 821 112
Telef. 234 644 838 - Fax. 234 646 913

www.ospioneiros.pt www.facebook.com/ospioneiros

EMENTA

Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 33 | 13 a 19 agosto 2018



	Segunda-feira 13/ago	Terça-feira 14/ago	Quarta-feira 15/ago	Quinta-feira 16/ago	Sexta-feira 17/ago	Sábado 18/ago	Domingo 19/ago	
Pequeno-almoço	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	
Lanche da manhã	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	
	Prato	Carne de vaca/porco estufada com ervilhas e cenoura e massa cozida (1,3,12)	Filetes de pescada com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,7,12) Pescada cozida com ovo e salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,7,12)	Coxas de peru assadas no forno com arroz branco (1,3,7,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,3,7,12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Massa à lavrador (carnes e enchidos, cenoura, couves, feijão e massa) (1,3,6,7,9,10,11,12) Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,7,12)
	Sobremesa	Pera	Laranja	Maçã	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Banana	Melancia	Laranja
Lanche da tarde	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	
Jantar	Sopa	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	
	Prato	Cavala cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango estufado com cogumelos e arroz de legumes (1,3,7,12)	Caldeirada de peixe (1,4,12)	Massada de carne (porco/vaca) com cenoura e couves (1,3,7,12)	Robalo assado no forno com batatas à murro e hortaliça cozida (1,3,4,7,12)	Coelho assado no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e cebola (1,12)	Bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
	Sobremesa	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Banana	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida
Ceia	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	

ALERGÉNIOS | 1) 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/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

*Prato alternativo
Responsável |

Diana Saraiva

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



“OS PIONEIROS”

INSTITUIÇÃO PARTICULAR DE SOLIDARIEDADE SOCIAL

Rua do Campolinho, nº 27 - Ap. 32
Mourisca do Vouga - 3750-786 TROFA - ÁGUEDA
Cont. Nº 501 821 112
Telef.234 644 838 - Fax. 234 646 913

www.ospioneiros.pt www.facebook.com/ospioneiros

EMENTA

Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 34 | 20 a 26 agosto 2018



	Segunda-feira 20/ago	Terça-feira 21/ago	Quarta-feira 22/ago	Quinta-feira 23/ago	Sexta-feira 24/ago	Sábado 25/ago	Domingo 26/ago	
Pequeno-almoço	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga(1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	
Lanche da manhã	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e couve coração (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	
	Prato	Migas de bacalhau com grão de bico, ovo e batatas cozidas (3,4)	Grelhada mista (fêveras, barrigas e salsicha fresca) com arroz branco e feijão preto (1,3,7,6,9,12)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,7,12)	Lulas estufadas com ervilhas e cenoura e arroz branco (1,12,14)	Peixe vermelho assado no forno com batatas assadas (1,3,4,7,12)	Lombo de porco assado no forno com arroz de cenoura (1,12)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
		Cenoura cozida				-		
Sobremesa	Banana	Maçã	Pera	Melão	Aletria (1,3,7)/Pera	Ameixas	Laranja	
Lanche da tarde	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	
Jantar	Sopa	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e couve coração (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	
	Prato	Frango assado no forno com arroz branco e brócolos cozidos (1,3,7,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de vaca assada no forno com arroz branco e legumes cozidos (1,3,7,12)	Caldeirada de peixe (1,4,12)	Massada de carne de porco e legumes (1,3,7,12)	Bifes de peixe grelhados com arroz de ervilhas (1) e salada de alface, tomate e cebola (1,2)	Sardinha cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
		Sobremesa	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Banana
Ceia	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rijia 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremoço 14) Moluscos

*Prato alternativo
Responsável |

Diana Saraiva

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.

Mod.255/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1