



**"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](http://www.ospioneiros.pt) [www.facebook.com/ospioneiros](https://www.facebook.com/ospioneiros)



# EMENTA

## Escola Básica da Trofa | JI e EB1

### SEMANA 47 | 19 a 23 novembro 2018

		Segunda-feira 19/nov	Terça-feira 20/nov	Quarta-feira 21/nov	Quinta-feira 22/nov	Sexta-feira 23/nov
Almoço	Sopa <i>Opção isenta de glúten: sem massa</i>	Sopa de ervilhas e alho francês (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12) <i>Opção isenta de glúten: Sopa de brócolos sem massa</i>	Sopa de lentilhas e couve lombarda (1,3)
	Prato	Empadão de carne (carne de porco e vaca picada) e legumes (6,7,12)	Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão (1,3,4,6,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Peixe espada grelhado com batatas à murro (4,12)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de cenoura (12)
		-	<i>Opção isenta de peixe: Douradinhos de legumes no forno com arroz de feijão (1,3,6,12)</i>	<i>Opção isenta de glúten: massa sem glúten cozida (12)</i>	<i>Opção isenta de peixe: Ovo cozido com batatas cozidas (3)</i>	-
	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	
Sobremesa	Pera	Laranja	Banana	Maçã assada/Maçã	Clementina	

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) Tremeço 14) Moluscos

**NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações**

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

**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  
**GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312**

Mod.225/COM/01

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](http://www.ospioneiros.pt) [www.facebook.com/ospioneiros](https://www.facebook.com/ospioneiros)



# EMENTA

## Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 48 | 26 a 30 novembro 2018

		Segunda-feira 26/nov	Terça-feira 27/nov	Quarta-feira 28/nov	Quinta-feira 29/nov	Sexta-feira 30/nov
Almoço	Sopa <i>Opção isenta de glúten: sem massa</i>	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de ervilhas e couve coração (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)
	Prato	Esparguete com atum e legumes (1,3,4,12)	Cozido à portuguesa (carnes e enchidos, cenoura e couves, batatas e arroz branco) (1,3,6,7,9,10,12)	Lombinhos de pescada assados no forno com batatas assadas (4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Polvo assado no forno com puré de batata (1,7,12,14)
		<i>Opção isenta de glúten: Abrótea com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)/ Opção isenta de peixe: Ovo cozido com batatas e hortaliça cozida (3)</i>	<i>Opção isenta de glúten: sem enchidos (12,13)</i>	<i>Opção isenta de peixe: Hamburguer de leguminosas com batatas assadas (1,3,6,12)</i>	–	<i>Opção isenta de peixe: Douradinhos de legumes no forno com puré de batata (1,3,6,7,12)</i>
	Sobremesa	Pera	Laranja	Arroz doce (1,3,6,7,8,12)/ <i>Opção isenta de glúten: Maçã</i>	Clementina	Banana

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

**NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações**

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N [Ordem dos Nutricionistas](http://www.ordemdosnutricionistas.pt)

**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  
GPS: **Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312**

Mod.225/COM/01

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](http://www.ospioneiros.pt) [www.facebook.com/ospioneiros](https://www.facebook.com/ospioneiros)



# EMENTA

## Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 49 | 03 a 07 dezembro 2018

		Segunda-feira 03/dez	Terça-feira 04/dez	Quarta-feira 05/dez	Quinta-feira 06/dez	Sexta-feira 07/dez
Almoço	Sopa <i>Opção isenta de glúten: sem massa</i>	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de ervilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor(1,3)
	Prato	Rissóis carne/croquetes com arroz de ervilhas (1,3,6,7,9,10,12)	Perca grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Carapau assado no forno com batatas cozidas (4)	Coelho estufado com massa cozida (1,3,12)
		<i>Opção isenta de glúten: Costeleta de porco grelhada com arroz de ervilhas (12)</i>	<i>Opção isenta de glúten: Batatas cozidas/Opção isenta de peixe: Migas de broa com feijão frade, hortaliça e batatas cozidas (1,12)</i>	-	<i>Opção isenta de peixe: Ovo com batatas cozidas (12)</i>	<i>Opção isenta de glúten: massa sem glúten cozida (12)</i>
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, couve roxa e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa	Laranja	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/ <i>Opção isenta de glúten: Pera</i>	Maçã	Abacaxi	Banana	

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) Tremçoço 14) Moluscos

**NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações**

Responsável |

*Diana Saraiva*

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

**PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA**  
*Opção isenta de peixe: Hamburguer de leguminosas com batatas assadas (1,3,6,12).*

**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  
**GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312**

Mod.225/COM/01

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](http://www.ospioneiros.pt) [www.facebook.com/ospioneiros](https://www.facebook.com/ospioneiros)



# EMENTA

## Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 50 | 10 a 14 dezembro 2018

		Segunda-feira 10/dez	Terça-feira 11/dez	Quarta-feira 12/dez	Quinta-feira 13/dez	Sexta-feira 14/dez
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b> <i>Opção isenta de glúten: sem massa</i>	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)/ <i>Opção isenta de glúten: Sopa de couve flor</i>	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de grão e couve coração (1,3)
	<b>Prato</b>	Migas de bacalhau com batatas à murro, broa e hortaliça (3,4)	Vitela estufada com esparguete cozido (1,3,12)	Robalo grelhado com batatas assadas (4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (12)	Peixe vermelho assado no forno com batatas cozidas(4,12)
		<i>Opção isenta de glúten: batatas cozidas/ Opção isenta de peixe: Batatas à murro com broa e hortaliça e lentilhas (1,12)</i>	<i>Opção isenta de glúten: massa sem glúten cozido (12)</i>	<i>Opção isenta de peixe: Hamburger de leguminosas com batatas assadas (1,3,6,12)</i>	-	<i>Opção isenta de peixe: ovo cozido com batatas cozidas</i>
		-	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida
<b>Sobremesa</b>	Pera	Laranja	Banana	Mousse de lima (1,3,7)/ <i>Opção isenta de glúten: Maçã</i>	Clementina	

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) Tremeço 14) Moluscos

**NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações**

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

**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

GPS: **Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312**

Mod.225/COM/01