



"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

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 07 | 12 a 16 fevereiro 2018

		Segunda-feira 12/fev	Terça-feira 13/fev	Quarta-feira 14/fev	Quinta-feira 15/fev	Sexta-feira 16/fev
Almoço	Sopa	Sopa de grão e espinafres (1,3)	CARNAVAL	Sopa de couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)
	Prato	Ovos "mexidos" com salsichas e arroz branco (1,6,7,10,12)		Lombo de porco assado no forno com arroz de ervilhas (1,12)	Peixe vermelho assado no forno com batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)		Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Laranja		Clementina	Maçã assada/Maçã	Abacaxi

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.



"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

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 08 | 19 a 23 fevereiro 2018

		Segunda-feira 19/fev	Terça-feira 20/fev	Quarta-feira 21/fev	Quinta-feira 22/fev	Sexta-feira 23/fev
Almoço	Sopa	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)
	Prato	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7,12)	Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco (1,12)	Peixe vermelho assado no forno com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,4,12)*	Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,6,9,12)	Lombinhos de pescada no forno com batatas cozidas (1,4,12)
		-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Banana	Laranja	Pera	Clementina	Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera

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

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.



"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

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 09 | 26 fevereiro a 02 março 2018

		Segunda-feira 26/fev	Terça-feira 27/fev	Quarta-feira 28/fev	Quinta-feira 01/mar	Sexta-feira 02/mar
Almoço	Sopa	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de couve flor(1,3)
	Prato	Almôndegas com esparguete cozido (carne de porco/vaca) (1,3,6,12)	Pescada frita com arroz de tomate (1,3,4,6,7,12)	Coxas de peru assadas no forno com puré de batata (1,7,12)	Peixe espada grelhado com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,12)
		Salada de tomate, beterraba e cebola (12)	Salada de alface, tomate e beterraba (12)	Legumes cozidos	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Banana	Laranja	Maçã	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	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) Tremoço 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.



"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

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 10 | 05 a 09 março 2018

		Segunda-feira 05/mar	Terça-feira 06/mar	Quarta-feira 07/mar	Quinta-feira 08/mar	Sexta-feira 09/mar
Almoço	Sopa	Sopa de ervilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de alho francês (1,3)
	Prato	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (1,3,4,12)	Feijoada (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Douradinhos de pescada no forno com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,12)	Frango de assado no forno com arroz de ervilhas (1,12)	Lulas estufadas com ervilhas e cenoura e arroz branco (1,12,14)
		-	-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-
	Sobremesa	Banana	Maçã	Pudim (1,3,7)/Pera	Abacaxi	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) Tremoço 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 Fomento de Refeições para escolas
GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1