



"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 15 | 09 a 13 abril 2018

		Segunda-feira 09/abr	Terça-feira 10/abr	Quarta-feira 11/abr	Quinta-feira 12/abr	Sexta-feira 13/abr
Almoço	Sopa	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	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 fritas e arroz branco (1,6,7,10,12)	Pescada assada no forno com puré de batata (1,4, 7,12)	Lombo de porco assado no forno com arroz de ervilhas (1,12)	Peixe vermelho estufado com batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Laranja	Banana	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) 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 Fomecimento de Refeições para escolas

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312



"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](http://www.facebook.com/ospioneiros)



# EMENTA

## Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 16 | 16 a 20 abril 2018

		Segunda-feira 16/abr	Terça-feira 17/abr	Quarta-feira 18/abr	Quinta-feira 19/abr	Sexta-feira 20/abr
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)	Lombinhos de pescada assados 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)	Peixe espada grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)
		-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de 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](http://www.ospioneiros.pt) [www.facebook.com/ospioneiros](https://www.facebook.com/ospioneiros)



# EMENTA

## Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 17 | 23 a 27 abril 2018

		Segunda-feira 23/abr	Terça-feira 24/abr	Quarta-feira 25/abr	Quinta-feira 26/abr	Sexta-feira 27/abr
Almoço	Sopa	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	FERIADO	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de couve flor(1,3)
	Prato	Rojões com batatas cozidas (1,12)	Grelhada mista de peixe com arroz de tomate (1,4,12)		Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (1,3,4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, cebola e beterraba (12)		Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Laranja	Banana		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.**

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 Fomecimento de Refeições para escolas

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312



"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 18 | 30 abril a 04 maio 2018

		Segunda-feira 30/abr	Terça-feira 01/mai	Quarta-feira 02/mai	Quinta-feira 03/mai	Sexta-feira 04/mai
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	Lulas estufadas com ervilhas e cenoura e batatas cozidas (1,12,14)	Feijoada (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Abrótea cozida com batatas e ovo cozido (3,4)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Douradinhos de pescada com arroz branco (1,3,4,12)
		-	-	Hortaliça cozida	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Banana	Maçã	Pudim (1,3,7)/Pera	Abacaxi	Laranja

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