



"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 23 | 04 a 08 junho 2018

		Segunda-feira 04/jun	Terça-feira 05/jun	Quarta-feira 06/jun	Quinta-feira 07/jun	Sexta-feira 08/jun
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 lentilhas e couve lombarda (1,3)
	Prato	Massa com salsichas e fiambre (1,3,6,7,10,12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Bifes de peru panados fritos com arroz de ervilhas (1,3,7,12)	Medalhões de pescada no forno com batatas assadas (1,4,12)	Frango estufado com arroz branco (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	Banana	Melancia	Maçã	Pera	

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 24 | 11 a 15 junho 2018

		Segunda-feira 11/jun	Terça-feira 12/jun	Quarta-feira 13/jun	Quinta-feira 14/jun	Sexta-feira 15/jun
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 vaca/porco estufada com ervilhas e puré de batata (1,7,12)	Pataniscas de bacalhau com arroz de feijão (1,3,4,7,12)	Frango assado no forno com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,6,9,12)	Peixe espada grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)
	Sobremesa	Banana	Laranja	Pera	Morangos	Pudim (1,3,7)/Pera

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 25 | 18 a 22 junho 2018

		Segunda-feira 18/jun	Terça-feira 19/jun	Quarta-feira 20/jun	Quinta-feira 21/jun	Sexta-feira 22/jun
Almoço	Sopa	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca/porco picada) (1,3,6,12)	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas, ovo e azeitonas) (1,3,4,12)	Cozido à portuguesa (carne de porco/vaca/frango cozida com cenoura, couves, batatas e arroz branco) (1,3,6,7,9,10,12)	Douradinhos de pescada no forno com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,6,7,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Laranja	Banana	Maçã	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Melancia

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 www.facebook.com/ospioneiros



EMENTA

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 26 | 25 a 29 junho 2018

		Segunda-feira 25/jun	Terça-feira 26/jun	Quarta-feira 27/jun	Quinta-feira 28/jun	Sexta-feira 29/jun
Almoço	Sopa	Sopa de alho francês (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 lentilhas e couve lombarda (1,3)
	Prato	Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e efijão verde) de lulas (1,2,4,12,14)	Feijoada (carne de vaca/porco/frango,, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Salmão grelhado com batatas à murro (1,4,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Solha frita com arroz de tomate (1,3,4,12)
		-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, beterraba e cebola (12)
	Sobremesa	Banana	Maçã	Leite creme (1,3,7)/Pera	Morangos	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

Responsável |

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 Fomecimento de Refeições para escolas
GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1