



"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 11 | 11 a 15 março 2019

		Segunda-feira 11/mar	Terça-feira 12/mar	Quarta-feira 13/mar	Quinta-feira 14/mar	Sexta-feira 15/mar
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	Almôndegas (carne de vaca/porco) com esparguete cozido (1,3,5,6,7,8,9,10,11,12)	Solha frita com arroz de tomate (1,3,4,12)	Frango assado no forno com puré de batata (7,12)	Douradinhos de pescada no forno com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,6,12)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de cenoura (12)
		<i>Opção isenta de glúten: Carne de vaca/porco estufada com legumes e massa sem glúten cozida (12)</i>	<i>Opção isenta de glúten: Solha grelhada com arroz de tomate (4)/ Opção isenta de peixe: Ovos mexidos com arroz de tomate (3,12)</i>	–	<i>Opção isenta de glúten: Salmão grelhado com salada russa (4)/ Opção isenta de peixe: Douradinhos de legumes com salada russa (1,3,6,12)</i>	–
	Sobremesa	Salada de alface, tomate e cebola (12) Pera	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12) Laranja	Legumes cozidos Banana	Hortaliça cozida Maçã assada/Maçã	Salada de alface, tomate e cebola (12) 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 12 | 18 a 22 março 2019

		Segunda-feira 18/mar	Terça-feira 19/mar	Quarta-feira 20/mar	Quinta-feira 21/mar	Sexta-feira 22/mar
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)/ <i>Opção isenta de glúten: sem chouriço</i>
	Prato	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7,12)	Feijoada (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (1,3,6,7,9,10,11,12)	Peixe espada grelhado com batatas cozidas (4)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (12)	Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) de polvo (12,14)
		<i>Opção isenta de glúten: Maruca 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)</i>	<i>Opção isenta de peixe: Hamburguer de leguminosas com cozidas (1,3,6,12)</i>	—	<i>Opção isenta de peixe: Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) de soja (1,3,6,12)</i>
		—	—	—	—	—
	Sobremesa	Pera	Laranja	Leite creme (1,3,6,7,8,12)/Opção isenta de glúten: Maçã	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

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 www.facebook.com/ospioneiros



EMENTA

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 13 | 25 a 29 março 2019

		Segunda-feira 25/mar	Terça-feira 26/mar	Quarta-feira 27/mar	Quinta-feira 28/mar	Sexta-feira 29/mar
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 couve flor(1,3)
	Prato	Ovos mexidos no forno com salsichas e arroz branco (1,3,6,7,9,12)	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: Ovos mexidos com arroz branco (3,12)</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: Douradinhos de legumes com batatas cozidas (1,3,6,12)</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 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

Mod.225/COM/01

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 Autônomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas
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

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 14 | 01 a 05 abril 2019

		Segunda-feira 01/abr	Terça-feira 02/abr	Quarta-feira 03/abr	Quinta-feira 04/abr	Sexta-feira 05/abr
Almoço	Sopa <small>Opção isenta de glúten: sem massa</small>	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)/ <small>Opção isenta de glúten: Sem chouriço</small>	Sopa de couve coração (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)
	Prato	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortalíça) (3,4)	Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco (12)	Lombinhos de pescada assados no forno com batatas cozidas (4,12)	Frango estufado com ervilhas e esparguete cozido (1,3,12)	Bolinhos de bacalhau fritos com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,6,12)
		<small>Opção isenta de peixe: Ovo cozido com batatas e hortalíça cozida (3,12)</small>	—	<small>Opção isenta de peixe: Hamburguer de leguminosas com batatas cozidas (1,3,6,12)</small>	<small>Opção isenta de glúten: massa sem glúten cozida (12)</small>	<small>Opção isenta de glúten: Pescada cozida com salada russa (4,12)/ Opção isenta de peixe: Rissóis de carne fritos com salada russa (1,3,6,12)</small>
		—	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Hortalíça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	—
	Sobremesa	Pera	Laranja	Banana	Mousse de chocolate (1,3,7/ <small>Opção isenta de glúten: Maçã</small>	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.

Mod.225/COM/01

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