



"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 43 | 21 a 25 outubro 2019

		Segunda-feira 21-out	Terça-feira 22-out	Quarta-feira 23-out	Quinta-feira 24-out	Sexta-feira 25-out
Almoço	Sopa <i>Opção isenta de glúten: sem massa</i>	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/ <i>Opção isenta de glúten: Sopa de feijão verde sem massa</i>	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)
	Prato	Ovos mexidos com salsichas e arroz branco (1,3,4,6,7,8,9,10,11,12)	Empadão de peixe e legumes (4,7,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (12)	Pescada assada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)
		<i>Opção isenta de glúten: Bifes de peru grelhados com arroz branco</i>	<i>Opção isenta de peixe: Empadão de legumes e ervilhas (7,12)</i>		<i>Opção isenta de glúten: sem migas de broa/ Opção isenta de peixe: Ovo cozido com migas de broa, feijão frade e hortaliça/Batatas cozidas (1,3,12)</i>	<i>Opção isenta de glúten: Massa sem glúten</i>
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Hortaliça e cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa	Banana	Pera	Laranja	Maçã assada/Maçã	Abacaxi	

ALERGENIOS | 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



“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 44 | 28 a 31 outubro 2019

		Segunda-feira 28-out	Terça-feira 29-out	Quarta-feira 30-out	Quinta-feira 31-out	Sexta-feira 01-nov
Almoço	Sopa <i>Opção isenta de glúten: sem massa</i>	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)	Sopa de lentilhas e couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12) <i>Opção isenta de glúten: Sopa de brócolos</i>	FERIADO
	Prato	Salada de feijão frade com atum, ovo e batatas cozidas (3,4,12)	Massada de carne de porco e legumes (1,3,12)	Bacalhau à Braz (batatas fritas, migas de bacalhau e ovo) (3,4,12)	Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (6,9,12)	
		<i>Opção isenta de peixe: Salada de feijão frade com ovo e batatas cozidas (3,12)</i>	<i>Opção isenta de glúten: Carne de porco estufada com legumes e massa sem glúten cozida (12)</i>	<i>Opção isenta de peixe: Alho francês à Braz (batatas fritas, alho francês e ovo) (3,12)</i>		
		Cenoura cozida	-	Salada de tomate, pepino e cebola (12)	Salada de tomate e cebola (12)	
Sobremesa	Banana	Maçã	Pera	Mousse de chocolate (1,3,7,12) <i>Opção isenta de glúten: Laranja</i>		

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoads 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



“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 45 | 04 a 08 novembro 2019

		Segunda-feira 04-nov	Terça-feira 05-nov	Quarta-feira 06-nov	Quinta-feira 07-nov	Sexta-feira 08-nov
Almoço	Sopa <i>Opção isenta de glúten: sem massa</i>	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)
	Prato	Carne de porco à alentejana (batatas fritas, amêijoas, pickles) (12)	Peixe vermelho assado no forno com arroz branco (1,12) <i>Opção isenta de peixe: Hamburger de leguminosas com arroz branco (1,3,6,9,10,11,12)</i>	Frango estufado com cenoura e ervilhas e esparguete cozido (1,3,12) <i>Opção isenta de glúten: Massa sem glúten cozida</i>	Salada de migas de bacalhau com grão de bico, batata e ovo cozido (3,4,12) <i>Opção isenta de peixe: Salada de grão de bico com batatas e ovo cozido (3,12)</i>	Arroz de pato (12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	–	Cenoura cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Banana	Gelatina (1,3,6,7,8,12) <i>Opção isenta de glúten: Maçã</i>	Laranja	Pera	Abacaxi

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoados 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 46 | 11 a 15 novembro 2019

		Segunda-feira 11-nov	Terça-feira 12-nov	Quarta-feira 13-nov	Quinta-feira 14-nov	Sexta-feira 15-nov
Almoço	Sopa <i>Opção isenta de glúten: sem massa</i>	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12) <i>Opção isenta de glúten: Sopa de feijão verde</i>	Sopa de feijão e espinafres (1,3)
	Prato	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,7,12) <i>Opção isenta de glúten: Atum estufado com legumes e massa sem glúten (12)/Opção isenta de peixe: Lasanha de vegetais e ervilhas (1,3,7,12)</i>	Hamburguer grelhado com arroz de ervilhas (1,3,4,6,7,8,9,10,11,12) <i>Opção isenta de glúten: Costeleta de porco grelhada com arroz de ervilhas</i>	Filetes de peixe fritos com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,6,7,12) <i>Opção isenta de glúten: Pescada cozido com salada russa (4,12)/ Opção isenta de peixe: Ovos cozidos com salada russa (3,12)</i>	Frango de churrasco com arroz de cenoura (12)	Peixe espada grelhado com batatas assadas no forno (4,12) <i>Opção isenta de peixe: Douradinhos de legumes no forno com batatas assadas (1,3,6,7,12)☐</i>
		-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, beterraba e cebola (12)
	Sobremesa	Pera	Maçã	Clementina	Banana	Arroz doce (1,3,7,12) <i>Opção isenta de glúten: Pera</i>

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.133/COM/01

Página 1 de 1