



“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 31 | 30 julho a 03 agosto 2018

| | | Segunda-feira 30/jul | Terça-feira 31/jul | Quarta-feira 01/ago | Quinta-feira 02/ago | Sexta-feira 03/ago |
|--------|-----------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------|------------------------|-----------------------|
| Almoço | Sopa | Sopa de couve branca(1,3) | Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3) | FÉRIAS | FÉRIAS | FÉRIAS |
| | Prato | Massada de carne de vaca/porco com ervilhas e cenoura (1,3,12) | Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão (1,3,4,12) | | | |
| | | - | Salada de tomate e cebola (12) | | | |
| | Sobremesa | Pera | 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) 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 Fomecimento de Refeições para escolas

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312