



“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

## Jardim de Infância | CATL

### 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
<b>Lanche da manhã</b>		Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve branca(1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)
	<b>Prato</b>	Massada de carne de vaca/porco com ervilhas e cenoura (1,3,12)	Bolinhos de bacalhau com arroz de feijão (1,3,4,12)	Frango assado no forno com puré de batata (1,3,7,12)	Arroz de polvo e legumes (1,12,14)	Coelho estufado com esparguete (1,3,12)
		-	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b>	Pera	Banana	Laranja	Nectarina	Melancia
<b>Lanche da tarde</b>		Leite + pão com manteiga (1,7)	logurte + pão com queijo (1,7)	Leite + pão com fiambre (1,6,7)	logurte + pão com doce (1,7)	Leite + pão com queijo (1,7)

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.

Mod.255/COM/01

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](http://www.ospioneiros.pt) [www.facebook.com/ospioneiros](https://www.facebook.com/ospioneiros)



# EMENTA

## Jardim de Infância | CATL

SEMANA 32 | 06 a 10 agosto 2018

		Segunda-feira 06/ago	Terça-feira 07/ago	Quarta-feira 08/ago	Quinta-feira 09/ago	Sexta-feira 10/ago
Lanche da manhã		Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)
Almoço	Sopa	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de feijão e couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de espinafres (1,3)
	Prato	Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo (3,4,6)	Rancho (carne de porco, enchidos, cenoura, couves, grão de bico e massa) (1,3,6,7,9,10,11,12)	Peixe espada grelhado com batatas à murro (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Perca assada no forno com migas de broa, feijão frade e hortaliça e batatas cozidas (1,4,12)
		-	-	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12)	-
	Sobremesa	Banana	Maçã	Melão	Laranja	Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera
Lanche da tarde		Leite + pão com manteiga (1,7)	logurte + pão com queijo (1,7)	Leite + pão com fiambre (1,6,7)	logurte + pão com doce (1,7)	Leite + pão com queijo (1,7)

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.

Mod.255/COM/01

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](http://www.ospioneiros.pt) [www.facebook.com/ospioneiros](https://www.facebook.com/ospioneiros)



# EMENTA

## Jardim de Infância | CATL

SEMANA 33 | 13 a 17 agosto 2018

		Segunda-feira 13/ago	Terça-feira 14/ago	Quarta-feira 15/ago	Quinta-feira 16/ago	Sexta-feira 17/ago
Lanche da manhã		Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	FERIADO	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)		Sopa de feijão e couve penca (1,3)	Sopa de couve flor(1,3)
	Prato	Carne de vaca/porco estufada com ervilhas e cenoura e massa cozida (1,3,12)	Filetes de pescada com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,7,12)		Salmão grelhado com batatas assadas (4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,3,7,12)
		-	Salada de tomate e cebola (12)		Legumes cozidos	Salada de alface, couve roxa e cebola (12)
Sobremesa	Pera	Laranja	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera		Banana	
Lanche da tarde		Leite + pão com manteiga (1,7)	logurte + pão com queijo (1,7)		logurte + pão com doce (1,7)	Leite + pão com queijo (1,7)

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.



“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

## Jardim de Infância | CATL

SEMANA 34 | 20 a 24 agosto 2018

		Segunda-feira 20/ago	Terça-feira 21/ago	Quarta-feira 22/ago	Quinta-feira 23/ago	Sexta-feira 24/ago
Lanche da manhã		Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e couve coração (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)
	Prato	Migas de bacalhau com grão de bico, ovo e batatas cozidas (3,4)	Grelhada mista (fêveras e salsicha fresca) com arroz branco e feijão preto (1,3,7,6,9,12)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,7,12)	Lulas estufadas com ervilhas e cenoura e arroz branco (1,12,14)
		Cenoura cozida	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-
	Sobremesa	Banana	Maçã	Pera	Melão	Aletria (1,3,7)/Pera
Lanche da tarde		Leite + pão com manteiga (1,7)	logurte + pão com queijo (1,7)	Leite + pão com fiambre (1,6,7)	logurte + pão com doce (1,7)	Leite + pão com queijo (1,7)

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.