



EMENTA

Residência Autónoma

SEMANA 11 | 11 a 17 março 2019

		Segunda-feira 11/mar	Terça-feira 12/mar	Quarta-feira 13/mar	Quinta-feira 14/mar	Sexta-feira 15/mar	Sábado 16/mar	Domingo 17/mar
Pequeno- almoço		Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
Lanche da manhã							Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
Almoço	Sopa						Sopa de feijão e nabo (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)
	Prato						Carapau grelhado com batatas assadas (4,12)	Vitela estufada com cenoura e arroz branco (12)
	Sobremesa						Legumes cozidos	Carne de porco estufada com cenoura e arroz branco (12)
Lanche da tarde							Kiwi	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Jantar	Sopa						Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)
	Prato	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Creme de cenoura (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de ervilhas e alho francês (1,3)
	Sobremesa	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco e chouriço cozido com couves, ovo cozido e batatas cozidas (1,3,6,7,9,10,12)	Arroz de bacalhau e legumes (4,12)	Coelho estufado com ervilhas e massa cozida e salada de alface, tomate e cebola (1,3,7,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Arroz de frango com salada de alface e cebola (12)	Serirolela assada no forno com batatas cozidas e hortaliça cozida (4,12)
Ceia		Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Banana	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida
		Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)

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

*Prato alternativo
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 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 www.facebook.com/ospioneiros

EMENTA

Residência Autónoma

SEMANA 12 | 18 a 24 março 2019

		Segunda-feira 18/mar	Terça-feira 19/mar	Quarta-feira 20/mar	Quinta-feira 21/mar	Sexta-feira 22/mar	Sábado 23/mar	Domingo 24/mar
Pequeno- almoço		Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
Lanche da manhã							Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
Almoço	Sopa						Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de ervilhas e couve penca (1,3)
	Prato						Carne de vaca/porco estufada com ervilhas e massa cozida (1,3,12)	Bacalhau à Braz (com batatas fritas, migas de bacalhau e ovo) (3,4,12)
	Sobremesa						Salada de tomate e cebola (1,2) Kiwi	Bacalhau cozido com batatas e ovo cozido (3,4) Hortaliça cozida Maçã
Lanche da tarde							Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)
Jantar	Sopa	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de nabo e couve penca (1,3)	Sopa de brócolos (1,3)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Creme de cenoura (1,3)
	Prato	Bifes de peru grelhados com arroz de legumes (12)	Peixe vermelho assado no forno ao natural com batatas cozidas e hortalíça cozida (4,12)	Fêveras de porco estufadas com massa cozida e legumes cozidos (1,3,7,12)	Caras de bacalhau cozidas com todos (batatas, ovo e hortalíça) (3,4)	Coxas de peru assadas no forno com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,3,6,7,9,12)	Sardinha cozida com todos (batatas, ovo e hortalíça) (3,4)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)
	Sobremesa	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida
Ceia		Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rijas 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremço 14) Moluscos

*Prato alternativo
Responsável |

Hausfamin

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 Autônomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.

Mod.225/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1



EMENTA

Residência Autónoma

SEMANA 13 | 25 a 31 março 2019

		Segunda-feira 25/mar	Terça-feira 26/mar	Quarta-feira 27/mar	Quinta-feira 28/mar	Sexta-feira 29/mar	Sábado 30/mar	Domingo 31/mar
Pequeno-almoço		Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
Lanche da manhã								Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)
Almoço	Sopa							Sopa de alho francês (1,3)
	Prato							Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
	Sobremesa							Pera
Lanche da tarde								Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)
Jantar	Sopa	Sopa de ervilhas e alho francês (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de brócolos (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Sopa de ervilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)
	Prato	Caldeirada de peixe (4,12)	Coxas de peru assadas com arroz de legumes lgumes (12)	Cavala cozida com todos (batatas, ovo e hortalia) (3,4)	Massada de carne (porco/vaca) com cenoura e couves (1,3,12)	Robalo grelhado com batatas à murro e hortaliça cozida (4,12)	Frango assado com arroz de cenoura e salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
	Sobremesa	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Banana	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida
Ceia		Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)

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

*Prato alternativo
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 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 www.facebook.com/ospioneiros

EMENTA

Residência Autónoma

SEMANA 14 | 01 a 07 abril 2019

		Segunda-feira 01/abr	Terça-feira 02/abr	Quarta-feira 03/abr	Quinta-feira 04/abr	Sexta-feira 05/abr	Sábado 06/abr	Domingo 07/abr
Pequeno-almoço		Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
Lanche da manhã								Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)
Almoço	Sopa							Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
	Prato							Sopa de brócolos (1,3)
	Sobremesa							Sopa de feijão e couve penca (1,3)
Lanche da tarde								Entrecosto assado no forno com batatas assadas (1,12)
Jantar	Sopa							Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Prato							Laranja
	Sobremesa							Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com queijo (1,7)
Ceia		Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)

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) Tremço 14) Moluscos

*Prato alternativo
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 Fornecimento de Refeições para escolas.

Mod.225/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1