



"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



Serviço de Apoio Domiciliário

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		23-Out	24-Out	25-Out	26-Out	27-Out	28-Out	29-Out
Semana 43	Sopa	Sopa de couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de ervilhas e alho francês (1,3)	Sopa de nabo (1,3)
	Prato	Grelhada mista (fêveras e entremeada de porco e salsicha fresca) com arroz branco e feijão preto (1, 6,7,10,12)	Caras de bacalhau cozidas com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango assado no forno com arroz de cenoura (1,3,7,12)	Perca grelhada com batatas cozidas (4)	Coelho estufado com esparguete cozido (1,3,12) Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)*	Robalo assado no forno com batatas cozidas (1,4,12)	Lombo de porco assado no forno com arroz de ervilhas (1,12)
	Sobremesa	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Laranja	Banana	Uvas	Maçã assada/Maçã	Ameixas	Pera	Laranja
Semana 44	Sopa	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de ervilhas e couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de ervilhas e couve penca (1,3)
	Prato	Esparguete com atum e legumes (1,3,4,6,12) Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Carne de porco estufada com lentilhas e arroz branco (1,12) Carne de porco estufada com arroz branco (1,12)*	Bacalhau assado no forno com batatas a murro (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,6,9,12)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)	Massada de carne de vaca/porco com ervilhas e cenoura (1,3,12)	Polvo assado no forno com batatas assadas (1,12,14) Robalo assado no forno com batatas assadas (1,4,12)*
	Sobremesa	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12) Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	-	Hortaliça cozida
	Sobremesa	Banana	Laranja	Ameixas	Uvas	Maçã	Diospiros	
Lanche da tarde**	Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	

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) Tremçoço 14) Moluscos

*Prato alternativo
Responsável |

** Leite e iogurtes entregues no início da semana

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

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

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.133/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1



EMENTA



Serviço de Apoio Domiciliário

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		06-Nov	07-Nov	08-Nov	09-Nov	10-Nov	11-Nov	12-Nov
Semana 45	Sopa	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de couve flor(1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de porco/vaca picada) (1,3,6,12)	Pataniscas bacalhau com arroz de feijão (1,3,4,6,7,12)	Coxas de peru assadas no forno com puré de batata (1,7,12)	Peixe espada grelhado com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Vitela assada no forno com arroz de cenoura (1,12)
		Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)*	Dourada grelhada com arroz branco (1,4)*	Coxas de peru assadas no forno com batatas cozidas (1,12)*				Carne de porco assada no forno com arroz de cenoura (1,12)*
	Sobremesa	Uvas	Laranja	Maçã	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Ameixas	Banana	Laranja
		Salada de tomate, pepino e cebola (12)	Salada de alface, tomate e beterraba (12)	Legumes cozidos	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Semana 46	Sopa	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	Sopa de couve branca (1,3)
	Prato	Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo cozido (3,4),6	Feijoada (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas	Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) de lulas (1,12,14)	Cozido à portuguesa (carne de porco, vaca, frango, chouriça, morcela e orelha, cenoura, couves, batatas e arroz branco) (1,3,6,7,9,10,12)	Bacalhau assado no forno com batatas à murro (1,4,12)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Carne de porco estufada com cenoura e couves e arroz branco (1,12)			Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)		
	Sobremesa	-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	-	Hortaliça cozida
	Banana	Maçã	Pudim (1,3,7)/Pera	Abacaxi	Uvas	Pera	Laranja	
Lanche da tarde**	Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	

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

*Prato alternativo Responsável |

** Leite e iogurtes entregues no início da semana

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

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.133/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1