



“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	
Semana 31	30/jul	31/jul	01/ago	02/ago	03/ago	04/ago	05/ago	
Almoço	Sopa	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)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)
	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)	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)	Dourada assada no forno com batatas cozidas (4,7,12)	Vitela assada no forno com arroz de cenoura (1,12)
	Sobremesa	-	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Pera	Banana	Laranja	Nectarina	Melancia	Banana	Laranja	
Semana 32	06/ago	07/ago	08/ago	09/ago	10/ago	11/ago	12/ago	
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)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão couve penca (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)	Arroz à valenciana (carne de porco, frango, argolas de lulas, delícias do mar, ervilhas) (1,2,3,4,7,10,12,14)	Bacalhau assado no forno com batatas à murro (1,4,12)
	Sobremesa	-	Carne de porco estufada com cenoura e couves e massa cozida (1,3,7,12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12)	-	Salada de tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida
	Banana	Maçã	Melão	Laranja	Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	Laranja	Banana	
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) Tremço 14) Moluscos

*Prato alternativo
Responsável |

** Leite e iogurtes entregues no início da semana

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



Serviço de Apoio Domiciliário

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Semana 33		13/ago	14/ago	15/ago	16/ago	17/ago	18/ago	19/ago
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)	Sopa de couve flor(1,3)	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de alho francês (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) Pescada cozida com ovo e salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4)	Coxas de peru assadas no forno com arroz branco (1,3,7,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,3,7,12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Massa à lavrador (carnes e enchidos, cenoura, couves, feijão e massa) (1,3,6,7,9,10,11,12) Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,7,12)
	Sobremesa	-	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, couve roxa e cebola (12)	-	Cenoura e couves cozidas
		Pera	Laranja	Maçã	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Banana	Melancia	Laranja
Semana 34		20/ago	21/ago	22/ago	23/ago	24/ago	25/ago	26/ago
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)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e couve penca (1,3)
	Prato	Migas de bacalhau com grão de bico, ovo e batatas cozidas (3,4) Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Grelhada mista (fêveras, barrigas 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) Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Peixe vermelho assado no forno com batatas assadas (1,3,4,7,12)	Lombo de porco assado no forno com arroz de cenoura (1,12)
	Sobremesa	Cenoura cozida	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
		Banana	Maçã	Pera	Melão	Aletria (1,3,7)/Pera	Ameixas	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) Tremçoço 14) Moluscos

*Prato alternativo

** Leite e iogurtes entregues no início da semana

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.