



“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

## Centro de Dia | Centro de Convívio\*\*

SEMANA 47 | 20 a 24 novembro 2017

		Segunda-feira 20/nov	Terça-feira 21/nov	Quarta-feira 22/nov	Quinta-feira 23/nov	Sexta-feira 24/nov
<b>Lanche da manhã</b>		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,3,6,7,12)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de ervilhas e couve coração (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de couve galega (1,3)	Canja de galinha (1,3,6,9,12)/Sopa legumes (1,3)	Sopa de feijão e couve penca (1,3)
	<b>Prato</b>	Alheira no forno com arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango com natas (frango, batatas fritas, molho de natas) (1,7,12)	Carapau assado no forno com arroz de legumes (1,4,12)	Coelho estufado com esparguete cozido (1,3,12)
		Costeletas de porco grelhadas com arroz branco (1,12)*		Frango estufado com batatas cozidas (1,12)*		Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)*
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
<b>Sobremesa</b>	Clementina	Banana	Pera	Laranja	Maçã	
<b>Lanche da tarde**</b>		Leite ou chá ou cevada + pão com manteiga (1,7)	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)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada + 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) Tremçoço 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](http://www.ospioneiros.pt) [www.facebook.com/ospioneiros](https://www.facebook.com/ospioneiros)



# EMENTA

## Centro de Dia | Centro de Convívio\*\*

SEMANA 48 | 27 a 30 novembro 2017

		Segunda-feira 27/nov	Terça-feira 28/nov	Quarta-feira 29/nov	Quinta-feira 30/nov	Sexta-feira 01/dez
<b>Lanche da manhã</b>		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	<b>FERIADO</b>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	
	<b>Prato</b>	Salada de feijão frade com atum, ovo, cenoura e batatas cozidas (3,4)	Carne de porco estufada com chouriço, bacon, ervilhas e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Cavala frita com arroz de tomate (1,4,6,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*		Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate (1,4,12)*		
		-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de tomate, beterraba e cebola (12)	
<b>Sobremesa</b>	Banana	Laranja	Abacaxi	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã		
<b>Lanche da tarde**</b>		Leite ou chá ou cevada + pão com manteiga (1,7)	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)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (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

\*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.133/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

## Centro de Dia | Centro de Convívio\*\*

SEMANA 49 | 04 a 07 dezembro 2017

		Segunda-feira 04/dez	Terça-feira 05/dez	Quarta-feira 06/dez	Quinta-feira 07/dez	Sexta-feira 08/dez
<b>Lanche da manhã</b>		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	<b>FERIADO</b>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de brócolos (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de couve branca e roxa (1,3)	
	<b>Prato</b>	Lulas estufadas com cenoura e ervilhas e batatas cozidas (1,12,14)	Rancho (carne de porco, chouriça, orelha e bacon, cenoura, couves, grão de bico e massa) (1,3,6,7,9,10,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,12)	
		Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Carne de porco estufada com cenoura, couves, grão de bico e massa cozida			
		-	-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	
<b>Sobremesa</b>	Clementina	Banana	Aletria (1,3,7)/Pera	Maçã		
<b>Lanche da tarde**</b>		Leite ou chá ou cevada + pão com manteiga (1,7)	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)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (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) Tremçoço 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.133/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



## Centro de Dia | Centro de Convívio\*\*

SEMANA 50 | 11 a 15 dezembro 2017

		Segunda-feira 11/dez	Terça-feira 12/dez	Quarta-feira 13/dez	Quinta-feira 14/dez	Sexta-feira 15/dez
Lanche da manhã		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	iogurte + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Chá + bolachas (1,3,6,7,12)
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de feijão e couve branca (1,3)	Sopa de ervilhas e alho francês (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)
	Prato	Salada de migas de bacalhau com grão de bico, batatas e ovo cozido (3,4)	Massada de carne de porco com cenoura e ervilhas (1,3,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (1,4,12)	Bifes de frango estufados com cogumelos e natas e arroz branco (1,7,12)	Abrótea assada no forno com batatas cozidas (1,4,12)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*			Bifes de frango grelhados com arroz branco (1,12)*	
		Hortaliça cozida	-	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos
Sobremesa	Banana	Laranja	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Abacaxi	Pera	
Lanche da tarde**		Leite ou chá ou cevada + pão com manteiga (1,7)	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)	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou chá ou cevada + 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) Tremçoço 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.133/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1