



“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 11 | 12 a 16 março 2018

		Segunda-feira 12/mar	Terça-feira 13/mar	Quarta-feira 14/mar	Quinta-feira 15/mar	Sexta-feira 16/mar
<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 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)
	<b>Prato</b>	Alheiras no forno com arroz de ervilhas (1,3,6,7,9,10,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Petinga frita com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,6,12)	Coelho estufado com esparguete cozido (1,3,7,12)
		Bifes de peru grelhados com arroz de ervilha (1)*			Pescada cozida com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,4,12)*	Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,7,12)*
		Salada de alface, tomate e cebola (12)			-	Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)
<b>Sobremesa</b>	Clementina	Banana	Laranja	Melão	Pera	
<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 12 | 19 a 23 março 2018

		Segunda-feira 19/mar	Terça-feira 20/mar	Quarta-feira 21/mar	Quinta-feira 22/mar	Sexta-feira 23/mar
<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 couve flor (1,3)	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de espinafres (1,3)
	<b>Prato</b>	Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo (3,4,6)	Bifinhos de peru com cogumelos e natas e massa cozida (1,3,7,12)	Perca assada no forno com migas de broa, feijão frade e hortaliça e batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Peixe espada grelhado com batatas à murro (1,4,12)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Bifes de peru estufados com cogumelos e massa cozida (1,3,12)*	–	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12)	Hortaliça cozida
	<b>Sobremesa</b>	–	Salada de alface, tomate e cebola (12)	–	Laranja	Abacaxi
<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 13 | 26 a 30 março 2018

		Segunda-feira 26/mar	Terça-feira 27/mar	Quarta-feira 28/mar	Quinta-feira 29/mar	Sexta-feira 30/mar
<b>Lanche da manhã</b>		Chá + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	logurte + bolachas (1,3,6,7,12)	Pera assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	<b>PÁSCOA</b>
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	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)	
	<b>Prato</b>	Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de feijão (1,3,4,6,7,12)	Cozido à portuguesa (carnes e enchidos, cenoura, couves, batatas e arroz branco) (1,3,6,7,9,10,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (4)	Peru assado no forno com massa cozida (1,3,12)	
		Pescada assada no forno com batatas cozidas (1,4,12)*				
		Salada de alface e cebola (12)				
<b>Sobremesa</b>	Pera	Laranja	Maçã	Pera		
<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 14 | 02 a 06 abril 2018

		Segunda-feira 02/abr	Terça-feira 03/abr	Quarta-feira 04/abr	Quinta-feira 05/abr	Sexta-feira 06/abr
<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 couve lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)
	<b>Prato</b>	Espergute com atum e legumes (1,3,4,12)	Grelhada mista com arroz branco e feijão preto (1,3,6,9,12)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)	Bifes de peru panados com arroz de cenoura (1,3,12)	Migas de bacalhau com grão de bico, batatas e ovo cozido (3,4)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*			Bifes de peru estufados com arroz de cenoura (1,12)*	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*
		-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida
<b>Sobremesa</b>	Banana	Maçã	Pera	Clementina	Aletria (1,3,7)/Pera	
<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.

Mod.133/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1