



“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

## Creche



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
Lanche da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)
	Sala II e III	logurte (7)		logurte (7)		logurte (7)
Almoço	Sopa	Sala I e II Sopa de legumes Com peru	Sopa de legumes Com pescada (4) ou coelho	Sopa de legumes Com frango	Sopa de legumes Com maruca (4) ou peru	Sopa de legumes Com coelho
		Sala II e III 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)
	Prato	Bifes de peru grelhados com arroz branco (1,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango estufado com batatas cozidas (1,12)	Carapau assado no forno com arroz de legumes (1,4,12)	Coelho estufado 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)
Sobremesa	Pera ou Clementina	Banana ou Maçã	Maçã ou Pera	Pera ou Laranja	Banana ou Maçã	
Lanche da tarde	Sala I	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)
	Sala I e II	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)
	Sala II e III	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com queijo e leite (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

**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.



“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

## Creche



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	
Lanch e da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	FERIADO	
	Sala II e III	iogurte (7)		iogurte (7)			
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>maruca</u> (4) ou frango	Sopa de legumes Com <u>peru</u>	Sopa de legumes Com <u>pescada</u> (4) ou coelho		Sopa de legumes Com <u>frango</u>
		Sala II e III	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)
	Prato		Salada de feijão frade com atum, ovo, cenoura e batatas cozidas (3,4)	Peru estufado com ervilhas e arroz branco (1,12)	Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate (1,4,12)		Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)
			-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)		Salada de tomate, beterraba e cebola (12)
Sobremesa		Pera ou Banana	Banana ou Laranja	Maçã ou Abacaxi	Pera ou Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã		
Lanche da tarde	Sala I	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)		
	Sala I e II	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)		
	Sala II e III	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com marmelada e iogurte (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

**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.



“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

## Creche



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	
Lanche da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	FERIADO	
	Sala II e III	logurte (7)		logurte (7)			
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>abrótea</u> (4) ou frango	Sopa de legumes Com <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>maruca</u> (4) ou peru		Sopa de legumes Com <u>frango</u>
		Sala II e III	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)
	Prato	Lulas estufadas com cenoura e ervilhas e batatas cozidas (1,12,14)	Carne de porco estufada com cenoura, couves, grão de bico e massa cozida (1,3,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,12)		
		-	-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)		
Sobremesa	Pera ou Clementina	Banana ou Banana	Maçã ou Pera	Pera ou Maçã			
Lanche da tarde	Sala I	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)		
	Sala I e II	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)		
	Sala II e III	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com marmelada e iogurte (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

**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.



"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

## Creche



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	
Lanch e da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	iogurte (7)		iogurte (7)		iogurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>pescada</u> (4) ou frango	Sopa de legumes Com <u>peru</u>	Sopa de legumes Com <u>abrótea</u> (4) ou coelho	Sopa de legumes Com <u>frango</u>	Sopa de legumes Com <u>solha</u> (4) ou peru
		Sala II e III	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		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (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 grelhados com arroz branco (1,12)	Abrótea assada no forno com batatas cozidas (1,4,12)
			-	-	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos
	Sobremesa		Pera ou Banana	Banana ou Laranja	Maçã ou Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Pera ou Abacaxi	Banana ou Pera
Lanche da tarde	Sala I	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa Nutribén (água) (1,6,7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com queijo e leite (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

**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.