



“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

Creche



SEMANA 19 | 07 a 11 maio 2018

		Segunda-feira 07/mai	Terça-feira 08/mai	Quarta-feira 09/mai	Quinta-feira 10/mai	Sexta-feira 11/mai
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	iogurte (7)		iogurte (7)		iogurte (7)
Almoço	Sopa	Sala I e II Sopa de legumes Com peru	Sopa de legumes Com maruca (4) ou coelho	Sopa de legumes Com frango	Sopa de legumes Com pescada (4) ou peru	Sopa de legumes Com coelho
		Sala II e III 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)
	Prato	Massada de carne de vaca/porco com ervilhas e cenoura (1,3,12)	Arroz de polvo e legumes (1,12,14)	Frango assado no forno com batatas cozidas (1,12)	Peixe vermelho assado no forno com arroz de legumes (1,3,4,12)	Coelho estufado com esparguete (1,3,12)
		-	-	Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa	Pera ou Banana	Banana ou Pera	Maçã ou Laranja	Pera ou Maçã	Banana ou Abacaxi	
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) 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 www.facebook.com/ospioneiros

EMENTA

Creche



SEMANA 20 | 14 a 18 maio 2018

		Segunda-feira 14/mai	Terça-feira 15/mai	Quarta-feira 16/mai	Quinta-feira 17/mai	Sexta-feira 18/mai	
Lanch e da manh	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 <u>abrótea</u> (4) ou frango	Sopa de legumes Com <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>peixe espada</u> (4) ou peru	Sopa de legumes Com frango	Sopa de legumes Com <u>perca</u> (4) ou coelho
		Sala II e III	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de grão e 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)
	Prato		Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo (3,4,6)	Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,7,12)	Peixe espada grelhado com batatas à murro (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Perca assada no forno com batatas cozidas (1,4,12)
			-	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12)	Hortaliça cozida
	Sobremesa		Pera ou Banana	Banana ou Maçã	Maçã ou Abacaxi	Pera ou Laranja	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) 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 www.facebook.com/ospioneiros

EMENTA

Creche



SEMANA 21 | 21 a 25 maio 2018

		Segunda-feira 21/mai	Terça-feira 22/mai	Quarta-feira 23/mai	Quinta-feira 24/mai	Sexta-feira 25/mai	
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 <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>escadada</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>
		Sala II e III	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)
	Prato		Carne de vaca/porco estufada com ervilhas e cenoura e arroz branco (1,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Coxas de peru assadas no forno com massa cozida (1,3,7,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,3,7,12)
			-	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, couve roxa e cebola (12)
Sobremesa		Pera ou Pera	Banana ou Laranja	Maçã ou Maçã	Pera ou Gelatina (1,3,6,7,8,12)	Banana ou Banana	
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) Tremeço 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 www.facebook.com/ospioneiros

EMENTA

Creche



SEMANA 22 | 28 maio a 01 junho 2018

		Segunda-feira 28/mai	Terça-feira 29/mai	Quarta-feira 30/mai	Quinta-feira 31/mai	Sexta-feira 01/jun	
Lanch e da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	FERIADO	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>maruca</u> (4) ou coelho	Sopa de legumes Com <u>peru</u>		Sopa de legumes Com <u>abrótea</u> (4) ou coelho	Sopa de legumes Com <u>pescada</u> (4) ou coelho
		Sala II e III	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)		Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de couve flor (1,3)
	Prato		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Bifes de peru grelhados com arroz branco e feijão preto (1,12)		Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)	Lulas estufadas com ervilhas e cenoura e arroz branco (1,12,14)
			Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa		Pera ou Banana	Banana ou Maçã	Maçã ou Pera		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)	
	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 (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 (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) 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.