



“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

Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 03 | 15 a 21 janeiro 2018

		Segunda-feira 15/jan	Terça-feira 16/jan	Quarta-feira 17/jan	Quinta-feira 18/jan	Sexta-feira 19/jan	Sábado 20/jan	Domingo 21/jan
Pequeno-almoço		Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga(1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
Lanche da manhã		Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca(1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de nabiças (1,3)
	Prato	Alheiras no forno com arroz de ervilhas (1,3,6,7,9,10,12) Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas (1)* Salada de alface, tomate e cebola (12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango assado no forno com arroz de cenoura (1,3,7,12)	Bacalhau com natas (1,4,6,7) Pescada estufada com batatas cozidas e hortaliça cozida (1,4,12)* Salada de alface, tomate e cebola (12)	Coelho estufado com esparguete cozido (1,3,7,12) Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,7,12)* Salada de alface, tomate e cebola (12)	Dourada assada no forno com batatas cozidas (4,7,12) Legumes cozidos	Feijoada (feijão, cenoura, couves, chouriço) de leitão com arroz branco (1,3,6,7,9,10,12) Carne de porco assada com arroz branco (1,12) Cenoura e couves cozidas
	Sobremesa	Clementina	Banana	Laranja	Maçã	Pera	Kiwi	Laranja
	Lanche da tarde	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + 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 ou iogurte + 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 queijo (1,7)
Jantar	Sopa	Sopa de couve branca(1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de nabiças (1,3)
	Prato	Massada de peixe e legumes (1,3,4,7,12)	Chouriço cozido com grelos, ovo cozido e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Cavala cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas e salada de alface, tomate e cebola (1,12)	Arroz de tamboril e delícias do mar (1,2,3,4,6,7,10)	Frango estufado com ervilhas e arroz branco e salada de alface, tomate e cebola (1,3,7,12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
	Sobremesa	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Banana	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida
Ceia		Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)

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 |

Hausfamin

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

Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 04 | 22 a 28 janeiro 2018



	Segunda-feira 22/jan	Terça-feira 23/jan	Quarta-feira 24/jan	Quinta-feira 25/jan	Sexta-feira 26/jan	Sábado 27/jan	Domingo 28/jan
Pequeno-almoço	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
Lanche da manhã	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
Almoço	Sopa 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)	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) Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Almôndegas (carne de vaca/porco picada) com esparguete cozido Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,7,12)* Salada de alface, tomate e cebola (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)	Arroz à valenciana (carne de porco frango, argolas de lulas, delicias do mar, ervilhas) (1,2,3,4,7,10,12,14) Carne de porco estufada com arroz de ervilhas (1,3,7,12)* Salada de tomate e cebola (12)	Polvo assado no forno com batatas cozidas (1,12,14) Bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)* Hortaliça cozida
	Sobremesa Banana	Clementina	Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	Laranja	Abacaxi	Laranja	Banana
Lanche da tarde	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + 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 ou iogurte + 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)
Jantar	Sopa 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)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão couve penca (1,3)
	Prato Bifes de frango grelhados com arroz de legumes (1,12)	Caras de bacalhau cozidas com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Fêveras de porco estufadas com massa cozida e legumes cozidos (1,3,7,12)	Sardinha cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça)	Coxas de peru assadas no forno com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (1,3,6,7,9,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco e chouriça cozida com cenoura, couves e arroz branco (1,3,7,12)
	Sobremesa Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida
Ceia	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rijas 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremeço 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 www.facebook.com/ospioneiros

EMENTA

Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 05 | 29 janeiro a 04 fevereiro 2018



	Segunda-feira 29/jan	Terça-feira 30/jan	Quarta-feira 31/jan	Quinta-feira 01/fev	Sexta-feira 02/fev	Sábado 03/fev	Domingo 04/fev	
Pequeno-almoço	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	
Lanche da manhã	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	
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)	
	Prato	Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) de carne de vaca/porco (1,3,7,12)	Carapauzinho frito com arroz de feijão (1,3,4,6,7) 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)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Rancho (carnes e enchidos, cenoura, couves, grão e massa) (1,3,7,12) Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,7,12)*
	Sobremesa	Pera	Laranja	Maçã	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Clementina	Banana	Laranja
			Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)		Cenoura e couves cozidas
Lanche da tarde	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + 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 ou iogurte + 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)	
Jantar	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)	
	Prato	Cavala cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango estufado com cogumelos e arroz de legumes (1,3,7,12)	Maruca cozida com batatas cozidas e hortaliça cozida (4)	Arroz de carne (porco/vaca) com salada de alface, tomate e cebola (1,3,7,12)	Robalo assado no forno com batatas assadas e hortaliça cozida (1,3,4,7,12)	Perca grelhada com arroz de legumes (1,4)	Bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
	Sobremesa	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Banana	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida
Ceia	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	

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.



“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

Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 06 | 05 a 11 fevereiro 2018



	Segunda-feira 05/fev	Terça-feira 06/fev	Quarta-feira 07/fev	Quinta-feira 08/fev	Sexta-feira 09/fev	Sábado 10/fev	Domingo 11/fev
Pequeno-almoço	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com manteiga(1,7)	Leite ou cevada ou café ou chá + pão com doce ou manteiga (1,7)
Lanche da manhã	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)	Maçã assada ou cozida + tostas (1,3,6,7,12)	Pêra assada ou cozida + bolachas (1,3,6,7,12)
Almoço	Sopa Sopa de couve lombarda (1,3) Salada de atum com feijão frade, batatas cozidas e ovo cozido (3,4,6) Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)* Salada de alface, tomate e cebola (12)	Sopa Sopa de grão e espinafres (1,3) Grelhada mista com arroz branco e feijão preto (1,3,7,12) Salada de alface, tomate e cebola (12)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12) Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4) Legumes cozidos	Sopa de couve flor (1,3) Frango estufado com ervilhas e massa cozida (1,3,7,12) Salada de alface, tomate e cebola (12)	Sopa de feijão e couve coração (1,3) Lulas estufadas com arroz branco (1,12,14) Pescada cozida com batatas cozidas (4)* Hortaliça cozida	Sopa de feijão verde (1,3) Bacalhau assado no forno com batatas assadas (1,3,4,7,12) Hortaliça cozida	Sopa de couve penca (1,3) Lombo de porco assada no forno com arroz de cenoura (1,12) Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Prato						
	Sobremesa	Banana	Maçã	Pera	Clementina	Aletria (1,3,7)/Pera	Kiwi
Lanche da tarde	Leite ou chá ou cevada ou iogurte + 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 ou iogurte + 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)
Jantar	Sopa Sopa de couve lombarda (1,3) Coelho estufado em vinha de alhos com arroz branco e brócolos cozidos (1,3,7,12) Maçã assada ou cozida	Sopa Sopa de grão e espinafres (1,3) Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4) Pera assada ou cozida	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12) Carne de vaca assada no forno com arroz branco e legumes cozidos (1,3,7,12) Maçã assada ou cozida	Sopa de couve flor (1,3) Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4) Pera assada ou cozida	Sopa de feijão e couve coração (1,3) Massada de carne de porco e legumes (1,3,7,12) Maçã assada ou cozida	Sopa de feijão verde (1,3) Bites de peixe grelhados com arroz de ervilhas (1) e salada de alface, tomate e cebola (1,2) Banana	Sopa de couve penca (1,3) Sardinha cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4) Pera assada ou cozida
	Prato						
	Sobremesa						
Ceia	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + bolachas (1,3,6,7,12)	Leite ou chá ou cevada + tostas (1,3,6,7,12)

ALERGÉNIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rijia 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremeço 14) Moluscos

*Prato alternativo
Responsável |

Diana Saraiva

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.