



“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](http://www.facebook.com/ospioneiros)

# EMENTA

## Estrutura Residencial para Idosos



SEMANA 19 | 07 a 13 maio 2018

	Segunda-feira 07/mai	Terça-feira 08/mai	Quarta-feira 09/mai	Quinta-feira 10/mai	Sexta-feira 11/mai	Sábado 12/mai	Domingo 13/mai	
<b>Pequeno-almoço</b>	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)	
<b>Lanche da manhã</b>	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)	
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b>	Sopa de couve branca(1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)
	<b>Prato</b>	Massada de carne de vaca/porco com ervilhas e cenoura (1,3,12)	Arroz de polvo e legumes (1,12,14) Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango assado no forno com puré de batata (1,3,7,12) Frango assado no forno com batatas cozidas (1,12) Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	Carapauzinho frito com arroz de feijão (1,3,4,12) Peixe vermelho assado no forno com arroz de legumes (1,3,4,12) Salada de tomate e cebola (12)	Coelho estufado com esparguete (1,3,12) 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	Vitela assada no forno com arroz de cenoura (1,12) Salada de alface, tomate e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b>	Pera	Banana	Laranja	Maçã	Abacaxi	Morangos	Laranja
<b>Lanche da tarde</b>	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)	
<b>Jantar</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 feijão verde (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)
	<b>Prato</b>	Rojões/ Carne de porco cozida com batatas cozidas (1,12) com hortaliça cozida	Carne de porco e chouriço cozido com couves, ovo cozido e batatas cozidas (1,3,6,7,9,10,12)	Cavala cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de legumes (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)
	<b>Sobremesa</b>	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
<b>Ceia</b>	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*

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](http://www.facebook.com/ospioneiros)

# EMENTA

## Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 20 | 14 a 20 maio 2018



	Segunda-feira 14/mai	Terça-feira 15/mai	Quarta-feira 16/mai	Quinta-feira 17/mai	Sexta-feira 18/mai	Sábado 19/mai	Domingo 20/mai
<b>Pequeno-almoço</b>	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)
<b>Lanche da manhã</b>	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)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b> 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)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão couve penca (1,3)
	<b>Prato</b> 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)	Peixe espada grelhado com batatas à murro (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Perca assada no forno com migas de broa, feijão frade e hortaliça e batatas cozidas (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)	Polvo assado no forno com batatas cozidas (1,12,14) Bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
	<b>Sobremesa</b> Banana	Salada de alface, beterraba e cebola (12) Maçã	Hortaliça cozida Abacaxi	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12) Laranja	Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	Salada de tomate e cebola (12) Laranja	Hortaliça cozida Banana
<b>Lanche da tarde</b>	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)
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b> 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)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão couve penca (1,3)
	<b>Prato</b> 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)	Filetes de pescada/Pescada cozida com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,7,12)	Carne de porco e chouriça cozida com cenoura, couves e arroz branco (1,3,7,12)
	<b>Sobremesa</b> 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
<b>Ceia</b>	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) Tremoço 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.



“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](http://www.facebook.com/ospioneiros)

# EMENTA

## Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 21 | 21 a 27 maio 2018



	Segunda-feira 21/mai	Terça-feira 22/mai	Quarta-feira 23/mai	Quinta-feira 24/mai	Sexta-feira 25/mai	Sábado 26/mai	Domingo 27/mai	
<b>Pequeno-almoço</b>	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)	
<b>Lanche da manhã</b>	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)	
<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)	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	
	<b>Prato</b>	Carne de vaca/porco estufada com ervilhas e cenoura e arroz branco (1,12)	Bacalhau com natas (com bacalhau, batatas fritas e molho de natas) (1,4,7,12) Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortalíça) (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 hortalíça) (3,4)	Massa à lavrador (carnes e enchidos, cenoura, couves, feijão e massa) (1,3,7,12) Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,7,12)
	<b>Sobremesa</b>	Pera	Laranja	Maçã	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Banana	Pera	Laranja
<b>Lanche da tarde</b>	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)	
<b>Jantar</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)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	
	<b>Prato</b>	Cavala cozida com todos (batatas, ovo e hortalíça) (3,4)	Frango estufado com cogumelos e arroz de legumes (1,3,7,12)	Caldeirada de peixe (1,4,12)	Massada de carne (porco/vaca) com cenoura e couves (1,3,7,12)	Robalo assado no forno com batatas à murro e hortalíça cozida (1,3,4,7,12)	Coelho assado no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e cebola (1,12)	Bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortalíça) (3,4)
	<b>Sobremesa</b>	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
<b>Ceia</b>	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*

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

## Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 22 | 28 maio a 03 junho 2018



	Segunda-feira 28/mai	Terça-feira 29/mai	Quarta-feira 30/mai	Quinta-feira 31/mai	Sexta-feira 01/jun	Sábado 02/jun	Domingo 03/jun
<b>Pequeno-almoço</b>	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)
<b>Lanche da manhã</b>	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)
<b>Almoço</b>	<b>Sopa</b> Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e couve coração (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e couve penca (1,3)
	<b>Prato</b> Migas de bacalhau com grão de bico, ovo e batatas cozidas (3,4) Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4) Cenoura cozida	Grelhada mista com arroz branco e feijão preto (1,3,7,12)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,7,12)	Lulas estufadas com ervilhas e cenoura e arroz branco (1,12,14) Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Peixe vermelho assado no forno com batatas assadas (1,3,4,7,12)	Lombo de porco assado no forno com arroz de cenoura (1,12)
		Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)		Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	<b>Sobremesa</b> Banana	Maçã	Pera	Clementina	Aletria (1,3,7)/Pera	Kiwi	Laranja
<b>Lanche da tarde</b>	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)
<b>Jantar</b>	<b>Sopa</b> Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e couve coração (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e couve penca (1,3)
	<b>Prato</b> Frango assado no forno com arroz branco e brócolos cozidos (1,3,7,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de vaca assada no forno com arroz branco e legumes cozidos (1,3,7,12)	Caldeirada de peixe (1,4,12)	Massada de carne de porco e legumes (1,3,7,12)	Bifes de peixe grelhados com arroz de ervilhas (1) e salada de alface, tomate e cebola (1,2)	Sardinha cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
	<b>Sobremesa</b> Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Pera assada ou cozida	Maçã assada ou cozida	Banana	Pera assada ou cozida
<b>Ceia</b>	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) Tremoço 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.