



“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 11 | 12 a 18 março 2018

		Segunda-feira 12/mar	Terça-feira 13/mar	Quarta-feira 14/mar	Quinta-feira 15/mar	Sexta-feira 16/mar	Sábado 17/mar	Domingo 18/mar
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)	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)	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 de churrasco com arroz de cenoura (1,12) Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	Petinga frita com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,7,12)* Pescada cozida com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,4,12)*	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 de Terça (com enchidos, feijão, cenoura, couves) 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	Melão	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 fiambre (1,6,7)
Jantar	Sopa	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)	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)	Abrótea 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)	Pescada 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 |

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 www.facebook.com/ospioneiros

EMENTA

Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 12 | 19 a 25 março 2018



	Segunda-feira 19/mar	Terça-feira 20/mar	Quarta-feira 21/mar	Quinta-feira 22/mar	Sexta-feira 23/mar	Sábado 24/mar	Domingo 25/mar
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 Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Bifinhos de peru com cogumelos e natas e massa cozida (1,3,7,12) Bifes de peru estufados com cogumelos e massa cozida (1,3,12)* 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)*	Polvo assado no forno com batatas cozidas (1,12,14) Bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*
	Sobremesa Banana	Clementina	Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12) Laranja	Hortaliça cozida Abacaxi	Salada de tomate e cebola (12) Laranja	Hortaliça cozida 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 Frango assado com arroz de legumes (1,12)	Seriolela assada com batatas assadas e couves cozidas (1,4,12)	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) 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 13 | 26 março a 01 abril 2018



	Segunda-feira 26/mar	Terça-feira 27/mar	Quarta-feira 28/mar	Quinta-feira 29/mar	Sexta-feira 30/mar	Sábado 31/mar	Domingo 01/abr	
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	Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de feijão (1,3,4,6,7,12) Pescada assada no forno com batatas cozidas (1,4,12)* Salada de alface e cebola (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) Legumes cozidos	Peru assado no forno com massa cozida (1,3,12) Salada de alface, tomate e cebola (12)	Feijoada (feijão, cenoura e couves) de lulas com arroz branco (1,12,14) Abrotea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Bacalhau assado no forno com batatas à murro (1,4,12) Hortaliça cozida	Sopa de alho francês (1,3) Cabrito assado no forno com batatas assadas e arroz branco (1,12) Carne de porco assada no forno com arroz branco (1,12)* Hortaliça cozida
	Sobremesa	Pera	Laranja	Maçã	Pera	Clementina	Banana	Leite creme (1,3,7)/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 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	Frango estufado com cogumelos e massa cozida e salada de tomate e cebola (1,3,12)	Caldeirada de peixe (1,4,12)	Arroz de carne (porco/vaca) com salada de alface, tomate e cebola (1,3,7,12)	Maruca cozida com batatas cozidas e hortaliça cozida (4)	Robalo grelhado com batatas assadas e hortaliça cozida (1,3,4,7,12)	Coelho estufado com massa e salada de alface e cebola (1,3,12)	Pescada cozida 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

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 14 |02 a 08 abril 2018



	Segunda-feira 02/abr	Terça-feira 03/abr	Quarta-feira 04/abr	Quinta-feira 05/abr	Sexta-feira 06/abr	Sábado 07/abr	Domingo 08/abr
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)	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)	Sopa de ervilhas e couve coração (1,3)	Sopa de grão e couve penca (1,3)
	Prato Espergute com atum e legumes (1,3,4,12) Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	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) Bifes de peru estufados com arroz de cenoura (1,12)*	Migas de bacalhau com grão de bico, batatas e ovo cozido (3,4) Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Peixe vermelho assado no forno com arroz de legumes (1,4,12)	Carne de porco assada no forno com batatas assadas (1,12)
	Sobremesa Banana	Salada de alface, tomate e cebola (12) Maçã	Legumes cozidos Pera	Salada de alface, tomate e cebola (12) Clementina	Hortaliça cozida Aletria (1,3,7)/Pera	Kiwi	Salada de alface, tomate e cebola (12) 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 fiambre (1,6,7)
Jantar	Sopa 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)	Sopa de ervilhas e couve coração (1,3)	Sopa de grão e couve penca (1,3)
	Prato Frango assado no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate e cebola (12)	Caras de bacalhau cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de vaca assada no forno com arroz branco e legumes cozidos (1,12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça cozida) (3,4)	Massada de carne de porco e legumes (1,3,7,12)	Frango estufado com puré de batata e brócolos cozidos (1,7,12)	Arroz de sardinha e legumes (1,4,12)
	Sobremesa 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
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.