



“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 47 | 20 a 26 novembro 2017



|                        | Segunda-feira<br>20/nov   | Terça-feira<br>21/nov  | Quarta-feira<br>22/nov   | Quinta-feira<br>23/nov   | Sexta-feira<br>24/nov   | Sábado<br>25/nov  | Domingo<br>26/nov   |
|------------------------|---|--|--|--|---|---|---|
| <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><br>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)  | Sopa de brócolos (1,3)  | Sopa de alho francês (1,3)  |
|                        | <b>Prato</b><br>Alheira no forno com arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)<br>Costeletas de porco grelhadas com arroz branco (1,12)*<br>Salada de alface, tomate e cebola (12) | Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)                                      | Frango com natas (frango, batatas fritas, molho de natas) (1,7,12)<br>Frango estufado com batatas cozidas (1,12)*<br>Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12) | Carapau assado no forno com arroz de legumes (1,4,12)                                    | Coelho estufado com esparguete cozido (1,3,12)<br>Carne de porco estufada com esparguete cozido (1,3,12)*<br>Salada de alface, tomate e cebola (12) | Perca grelhada com batatas à murro (1,4,12)<br>Legumes cozidos                              | Carne de porco assada no forno com arroz de ervilhas (1,12)<br>Salada de alface, tomate e cebola (12) |
|                        | <b>Sobremesa</b><br>Clementina  | Banana   | Pera   | Laranja  | Maçã  | Diospiro  | Clementina  |
| <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><br>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)  | Sopa de brócolos (1,3)  | Sopa de alho francês (1,3)  |
|                        | <b>Prato</b><br>Peixe vermelho assado no forno com batatas assadas e legumes cozidos (1,4,12)   | Coxas de peru assadas no forno com arroz de cenoura e salada de alface, tomate e cebola (1,12) | Massada de peixe com delícias do mar e legumes (1,2,3,4,6,7,10,12)   | Carne de porco e chouriça cozida com cenoura, couves e batatas cozidas (1,3,6,7,9,10,12) | Caras de bacalhau cozidas com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)  | Frango estufado com ervilhas e massa cozida e salada de tomate, milho e cebola (1,3,6,9,12) | Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)   |
|                        | <b>Sobremesa</b><br>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 rijas 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](https://www.facebook.com/ospioneiros)

# EMENTA

## Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 48 | 27 novembro a 03 dezembro 2017



|                        | Segunda-feira<br>27/nov   | Terça-feira<br>28/nov  | Quarta-feira<br>29/nov   | Quinta-feira<br>30/nov   | Sexta-feira<br>01/dez   | Sábado<br>02/dez  | Domingo<br>03/dez   |  |
|------------------------|---|--|--|--|---|---|---|--|
| <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 couve flor (1,3)   | Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)  | Sopa de grão e espinafres (1,3)   | Sopa de ervilhas e couve lombarda (1,3)                                       | Sopa de couve penca (1,3)   | Sopa de feijão e nabo (1,3)  |
|                        | <b>Prato</b>  | Salada de feijão frade com atum, ovo, cenoura e batatas cozidas (3,4)<br>Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)* | Carne de porco estufada com chouriço, bacon, ervilhas e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12) | Cavala frita com arroz de tomate (1,4,6,12)<br>Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate (1,4,12)* | Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)                     | Robalo grelhado com batatas assadas (batata normal e batata doce) (1,4,12)    | Massada de carne de vaca/porco com ervilhas e cenoura (1,3,12)        | Bacalhau à Gomes de Sá (batatas cozidas, ovo cozido, cebola e azeitonas) (3,4) |
|                        | <b>Sobremesa</b>  | Banana   | Salada de alface, tomate e cebola (12)<br>Laranja                                      | Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)<br>Abacaxi   | Salada de tomate, beterraba e cebola (12)<br>Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã | Legumes cozidos<br>Pera   | -<br>Laranja  | Salada de alface, tomate e cebola (12)<br>Maçã assada/Maçã                     |
| <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 couve flor (1,3)   | Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)  | Sopa de grão e espinafres (1,3)   | Sopa de ervilhas e couve lombarda (1,3)                                       | Sopa de couve penca (1,3)   | Sopa de feijão e nabo (1,3)  |
|                        | <b>Prato</b>  | Massada de frango com cenoura e ervilhas (1,3,12)  | Carapau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)                              | Fêveras de porco estufadas com batatas cozidas e legumes cozidos (1,12)                                    | Sardinha cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)                | Coelho assado no forno com arroz de ervilhas e salada de tomate e cebola (12) | Abrótea assada no forno com puré de batata e legumes cozidos (1,4,12) | Bifes de frango grelhados com arroz de legumes (1,12)                          |
|                        | <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 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](http://www.ospioneiros.pt) [www.facebook.com/ospioneiros](https://www.facebook.com/ospioneiros)

# EMENTA

## Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 49 | 04 a 10 dezembro 2017



|                        | Segunda-feira<br>04/dez   | Terça-feira<br>05/dez  | Quarta-feira<br>06/dez  | Quinta-feira<br>07/dez   | Sexta-feira<br>08/dez   | Sábado<br>09/dez  | Domingo<br>10/dez   |  |
|------------------------|---|--|---|--|---|---|---|--|
| <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 brócolos (1,3)   | Sopa de nabo (1,3)  | Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)  | Sopa de couve branca e roxa (1,3)                               | Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)   | Sopa de alho francês (1,3)  |  |
|                        | <b>Prato</b>  | Lulas estufadas com cenoura e ervilhas e batatas cozidas (1,12,14)<br>Abrotea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)* | Rancho (carne de porco, chouriça, orelha e bacon, cenoura, couves, grão de bico e massa) (1,3,6,7,9,10,12).<br>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)                | Chanfana de borrego com batatas assadas e arroz branco (1,12)<br>Carne de porco assada com batatas assadas e arroz branco (1,12)* | Dourada grelhada com batatas à murro (1,4,12)                           | Coxas de peru assadas no forno com arroz de cenoura (1,12) |
|                        | <b>Sobremesa</b>  | Clementina   | Banana  | Aletria (1,3,7)/Pera   | Maçã  | Laranja   | Pera assada/Pera  | Clementina   |
| <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 brócolos (1,3)   | Sopa de nabo (1,3)  | Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)  | Sopa de couve branca e roxa (1,3)                               | Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)   | Sopa de alho francês (1,3)  |  |
|                        | <b>Prato</b>  | Arroz de miúdos de frango com salada de alface, tomate e cebola (1,12)   | Pescada assada no forno com arroz de legumes (1,4,12)   | Esparguete à bolonhesa (carne de vaca/porco picada) com salada de alface e cebola (1,3,6,12) | Bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)      | Caldeirada de peixe (1,4,12)  | Frango estufado com ervilhas e massa cozida e salada de tomate e cebola | Cavala 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 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](http://www.ospioneiros.pt) [www.facebook.com/ospioneiros](https://www.facebook.com/ospioneiros)

# EMENTA

## Estrutura Residencial para Idosos

SEMANA 50 | 11 a 17 dezembro 2017



|                        |                        | Segunda-feira<br>11/dez   | Terça-feira<br>12/dez                                     | Quarta-feira<br>13/dez   | Quinta-feira<br>14/dez  | Sexta-feira<br>15/dez  | Sábado<br>16/dez  | Domingo<br>17/dez  |
|------------------------|------------------------|---|---|--|---|--|---|--|
| <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 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)  | Sopa de grão e couve penca (1,3)  | Sopa de espinafres (1,3)   |
|                        | <b>Prato</b>           | Salada de migas de bacalhau com grão de bico, batatas e ovo cozido (3,4)<br>Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*<br>Hortaliça cozida | Massada de carne de porco com cenoura e ervilhas (1,3,12) | Salmão grelhado com batatas assadas (1,4,12)<br>Legumes cozidos                | Bifes de frango estufados com cogumelos e natas e arroz branco (1,7,12)<br>Bifes de frango grelhados com arroz branco (1,12)*<br>Salada de alface, tomate e cebola (12) | Abrótea assada no forno com batatas cozidas (1,4,12)<br>Legumes cozidos          | Entrecosto, frango e chouriço cozido com cenoura, couves e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12) | Polvo assado no forno com batatas à murro (1,12,14)<br>Bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*<br>Hortaliça cozida |
|                        | <b>Sobremesa</b>       | Banana  | Laranja   | Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera   | Abacaxi   | Pera   | Clementina  | 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 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)  | Sopa de grão e couve penca (1,3)  | Sopa de espinafres (1,3)   |
|                        | <b>Prato</b>           | Frango assado no forno com arroz branco e brócolos cozidos (1,12)   | Arroz de tamboril e delícias do mar (1,2,3,4,6,7,10,12)   | Coelho assado no forno com arroz de cenoura e salada de tomate e cebola (1,12) | Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)   | Vitela estufada com massa cozida e salada de alface, milho e cebola (1,3,6,9,12) | Bacalhau lascado com migas de broa, cebolada e batata à murro e grelos cozidos (1,12,14)  | Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas e salada de tomate e cebola (1,12)   |
|                        | <b>Sobremesa</b>       | Maçã assada ou cozida   | Pera assada ou cozida                                     | Maçã assada ou cozida  | Pera assada ou cozida   | Maçã assada ou cozida  | Doces natalícios (1,3,7)/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 rija 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.