



"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

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 47 | 18 a 22 novembro 2019

		Segunda-feira 18-nov	Terça-feira 19-nov	Quarta-feira 20-nov	Quinta-feira 21-nov	Sexta-feira 22-nov
Almoço	Sopa <i>Opção isenta de glúten: sem massa</i>	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de lentilhas e couve lombarda (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/ <i>Opção isenta de glúten: Sopa de feijão verde sem massa</i>	Sopa de couve branca (1,3)
	Prato	Esparguete à bolonhesa (carne de vaca/porco picada) (1,3,6,12) <i>Opção isenta de glúten: Carne de vaca/porco estufada com massa sem glúten (12)</i>	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4) <i>Opção isenta de peixe: Ovos cozidos com batatas e hortaliça cozida (3,12)</i>	Rissóis fritos com arroz de cenoura (1,3,7,12) <i>Opção isenta de glúten: Bifes de peru grelhados com arroz de cenoura (12)</i>	Abrótea assada no forno com batatas cozidas (4,12) <i>Opção isenta de peixe: Hamburger de leguminosas com batata cozidas (1,3,6,9,10,11,12)</i>	Frango de churrasco com arroz branco (12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Laranja	Maçã	Abacaxi	Banana	Clementina

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) Tremçoço 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.



“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

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 48 | 25 a 29 novembro 2019

		Segunda-feira 25-nov	Terça-feira 26-nov	Quarta-feira 27-nov	Quinta-feira 28-nov	Sexta-feira 29-nov
Almoço	Sopa <i>Opção isenta de glúten: sem massa</i>	Sopa de feijão e couve branca (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de couve coração (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12) <i>Opção isenta de glúten: Sopa de brócolos</i>	Sopa de grão e couve coração (1,3)
	Prato	Esparguete com atum (1,3,4,12) <i>Opção isenta de glúten: Atum estufado com massa sem glúten cozida (4,12)/Opção isenta de peixe: Sopa estufada com esparguete cozido (6,12)</i>	Carne de vaca/porco estufada com cenoura e ervilhas e puré de batata (7,12)	Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão (1,3,4,6,7,12) <i>Opção isenta de glúten: Pescada estufada com arroz de feijão (12)/Opção isenta de peixe: Douradinhos de legumes com arroz de feijão (1,3,6,7,12)</i>	Frango de churrasco com arroz primavera (milho, cenoura, ervilhas e pimento) (6,9,12)	Peixe espada assado no forno com batatas cozidas e molho verde (4) <i>Opção isenta de peixe: Ovos cozidos com batatas cozidas (3,12)</i>
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, couve roxa e cebola (12)	Salada de tomate e cebola (12)	Legumes cozidos
	Sobremesa	Banana	Maçã	Pera	Pudim (1,3,7,12) <i>Opção isenta de glúten: Pera</i>	Laranja

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

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Mod.133/COM/01



“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

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 49 | 02 a 06 dezembro 2019

	Segunda-feira 02-dez	Terça-feira 03-dez	Quarta-feira 04-dez	Quinta-feira 05-dez	Sexta-feira 06-dez	
Almoço	Sopa <i>Opção isenta de glúten: sem massa</i>	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e couve lombarda (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)
	Prato	Bifinhos de peru com cogumelos e natas e arroz branco (1,3,7,12)	Bacalhau à Gomes de Sá (com batatas, ovo e migas de bacalhau) (3,4,12)	Rancho (carnes, cenoura, couves, grão de bico e massa) (1,3,12)	Perca grelhada com batatas cozidas (4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (12)
		<i>Opção isenta de glúten: Bifinhos de peru com cogumelos e arroz branco (12)</i>	<i>Opção isenta de peixe: Ovos à Gomes de Sá (3,12)</i>	<i>Opção isenta de glúten: Carne de porco estufada com cenoura, couves e grão e massa sem glúten cozida (12)</i>	<i>Opção isenta de peixe: Hamburger de leguminosas com batata cozidas (1,3,6,9,10,11,12)</i>	
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	–	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa	Pera	Gelatina (1,3,6,7,8,12) <i>Opção isenta de glúten: Pera</i>	Maçã	Clementina	Abacaxi	

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

Mod.133/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312



"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

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 50 | 09 a 13 Dezembro 2019

		Segunda-feira 09-dez	Terça-feira 10-dez	Quarta-feira 11-dez	Quinta-feira 12-dez	Sexta-feira 13-dez
Almoço	Sopa <i>Opção isenta de glúten: sem massa</i>	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12) <i>Opção isenta de glúten: Sopa de brócolos</i>	Sopa de lentilhas e couve lombarda (1,3)
	Prato	Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo cozido (3,4,12)	Feijoada (carnes, cenoura, couves e feijão) e arroz branco (12)	Lombinhos de pescada no forno com batatas à murro (4,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Solha frita com arroz de tomate (1,3,4,12)
		<i>Opção isenta de peixe: Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com ovos cozidos (3,12)</i>	<i>Opção isenta de glúten: sem enchidos</i>	<i>Opção isenta de peixe: Salteado de cogumelos e feijão frade com batatas à murro (12)</i>	<i>Opção isenta de glúten: Frango estufado com cogumelos e massa sem glúten cozida (12)</i>	<i>Opção isenta de peixe: Opção isenta de peixe: Douradinhos de legumes com arroz de tomate (1,3,6,7,12)</i>
	Sobremesa	Banana	Maçã	Laranja	Leite creme (1,3,7,12) <i>Opção isenta de glúten: Pera</i>	Clementina

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

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312