



“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 03 | 15 a 19 janeiro 2018

		Segunda-feira 15/jan	Terça-feira 16/jan	Quarta-feira 17/jan	Quinta-feira 18/jan	Sexta-feira 19/jan
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 feijão e couve lombarda (1,3)
	Prato	Hamburguer grelhado com arroz de ervilhas (1,3,6,7,9,12)	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)	Coelho estufado com esparguete cozido (1,3,7,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Clementina	Banana	Laranja	Maçã	Pera

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

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 Fomento de Refeições para escolas

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 04 | 22 a 26 janeiro 2018

		Segunda-feira 22/jan	Terça-feira 23/jan	Quarta-feira 24/jan	Quinta-feira 25/jan	Sexta-feira 26/jan
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)
	Prato	Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo (3,4,6)	Almôndegas (carne de vaca/porco picada) com esparguete cozido (1,3,6,7,12)	Pescada assada no forno com migas de broa, feijão frade e hortaliça e batatas cozidas (1,3,4,6,7,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Peixe espada grelhado com batatas à murro (1,4,12)
		-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12)	Hortaliça cozida
Sobremesa	Banana	Clementina	Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	Laranja	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

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 www.facebook.com/ospioneiros



EMENTA

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 05 | 29 janeiro a 02 fevereiro 2018

		Segunda-feira 29/jan	Terça-feira 30/jan	Quarta-feira 31/jan	Quinta-feira 01/fev	Sexta-feira 02/fev
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)
	Prato	Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) de carne de vaca/porco (1,3,7,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Coxas de peru assadas no forno com massa cozida (1,3,7,12)	Douradinhos de pescada no forno com salada russa (batatas ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,3,7,12)
		-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Pera	Laranja	Maçã	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	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) Tremeço 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 Fomento de Refeições para escolas

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Mod.133/COM/01

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 www.facebook.com/ospioneiros



EMENTA

Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 06 | 05 a 09 fevereiro 2018

		Segunda-feira 05/fev	Terça-feira 06/fev	Quarta-feira 07/fev	Quinta-feira 08/fev	Sexta-feira 09/fev
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de feijão e couve coração (1,3)
	Prato	Salada de atum com feijão frade, batatas cozidas e ovo cozido (3,4,6)	Grelhada mista com arroz branco e feijão preto (1,3,7,12)	Lombinhos de pescada assados no forno com batatas cozidas (1,4,12)	Frango estufado com ervilhas e massa cozida (1,3,7,12)	Lulas estufadas com arroz branco (1,12,14)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-
	Sobremesa	Banana	Maçã	Pera	Clementina	Aletria (1,3,7)/Pera

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

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 Fomecimento de Refeições para escolas

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1

Mod.133/COM/01