



“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

## Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 19 | 07 a 11 maio 2018

		Segunda-feira 07/mai	Terça-feira 08/mai	Quarta-feira 09/mai	Quinta-feira 10/mai	Sexta-feira 11/mai
Almoço	Sopa	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)
	Prato	Massada de carne de vaca/porco com ervilhas e cenoura (1,3,12)	Arroz de polvo e legumes (1,12,14)	Frango assado no forno com puré de batata (1,3,7,12)	Peixe vermelho assado no forno com arroz de legumes (1,3,4,12)	Coelho estufado com esparguete (1,3,12)
		—	—	Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Pera	Banana	Laranja	Maçã	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) 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



“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

## Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 20 | 14 a 18 maio 2018

		Segunda-feira 14/mai	Terça-feira 15/mai	Quarta-feira 16/mai	Quinta-feira 17/mai	Sexta-feira 18/mai
Almoço	Sopa	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)
	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)	Peixe espada grelhado com batatas à murro (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Medalhões de pescada assados no forno com migas de broa, feijão frade e hortaliça e batatas cozidas (1,4,12)
	Sobremesa	Banana	Maçã	Abacaxi	Laranja	Mousse de chocolate (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) 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.**

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

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

## Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 21 | 21 a 25 maio 2018

		Segunda-feira 21/mai	Terça-feira 22/mai	Quarta-feira 23/mai	Quinta-feira 24/mai	Sexta-feira 25/mai
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	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)	Coxas de peru assadas no forno com massa cozida (1,3,7,12)	Abrótea cozida com batatas e ovo cozido (3,4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,3,7,12)
		-	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, couve roxa e cebola (12)
	Sobremesa	Pera	Laranja	Maçã	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Banana

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 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](http://www.ospioneiros.pt) [www.facebook.com/ospioneiros](https://www.facebook.com/ospioneiros)



# EMENTA

## Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 22 | 28 maio a 01 junho 2018

		Segunda-feira 28/mai	Terça-feira 29/mai	Quarta-feira 30/mai	Quinta-feira 31/mai	Sexta-feira 01/jun
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	FERIADO	Sopa de couve flor (1,3)
	Prato	Migas de bacalhau com grão de bico, ovo e batatas cozidas (3,4)	Grelhada mista com arroz branco e feijão preto (1,3,7,12)	Douradinhos de pescada no forno com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,6,12)		Lulas estufadas com ervilhas e cenoura e arroz branco (1,12,14)
		Cenoura cozida	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	-		-
	Sobremesa	Banana	Maçã	Pera		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