



"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 43 | 22 a 26 outubro 2018

		Segunda-feira 22/out	Terça-feira 23/out	Quarta-feira 24/out	Quinta-feira 25/out	Sexta-feira 26/out
Almoço	Sopa <i>Opção isenta de glúten: Sem massa</i>	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de feijão e couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12) <i>Opção isenta de glúten: Sopa de brócolos sem massa</i>	Sopa de lentilhas e couve lombarda (1,3)
	Prato	Rancho (carnes e enchidos, cenoura, couves, grão de bico e massa) (1,3,6,7,9,10,12) <i>Opção isenta de glúten: Carne de porco estufada com cenoura, couves e grão e massa sem glúten cozida (12)</i>	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4) <i>Opção isenta de peixe: Ovo cozido com batatas e hortaliça (3)</i>	Bifes de peru panados com arroz branco (1,3,6,12) <i>Opção isenta de glúten: Bifes de peru grelhados com arroz branco (12)</i>	Peixe espada grelhado com batatas à murro (4,12) <i>Opção isenta de peixe: Hamburger de leguminosas com batatas à murro (6,9,10,11,12)</i>	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)
		-	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Melão	Laranja	Banana	Maçã assada/Maçã	Uvas

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 Fomecimento de Refeições para escolas

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Mod.225/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](http://www.ospioneiros.pt) [www.facebook.com/ospioneiros](https://www.facebook.com/ospioneiros)



# EMENTA

## Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 44 | 29 outubro a 02 novembro 2018

		Segunda-feira 29/out	Terça-feira 30/out	Quarta-feira 31/out	Quinta-feira 01/nov	Sexta-feira 02/nov
Almoço	Sopa <i>Opção isenta de glúten: Sem massa</i>	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de ervilhas e couve coração (1,3)	FERIADO	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)/ <i>Opção isenta de glúten: Sopa de feijão verde sem massa</i>
	Prato	Lasanha de atum e legumes (1,3,4,12) <i>Opção isenta de glúten: Abrótea com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)/ Opção isenta de peixe: Ovo cozido com batatas e hortaliça cozida (3)</i>	Feijoada (carnes e enchidos, cenoura, couves e feijão) com arroz branco (1,3,6,7,9,10,12,13) <i>Opção isenta de glúten: Frango estufado com cenoura couves e feijão e arroz branco (12,13)</i>	Douradinhos de pescada com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,6,12) <i>Opção isenta de glúten: Salmão grelhado com salada russa (4,12)/ Opção isenta de peixe: Douradinhos de legumes com salada russa (1,3,6,12)</i>		Peixe vermelho assado no forno com batatas cozidas (4,12)  <i>Opção isenta de peixe: Grão de bico cozido com batatas e hortaliça cozida</i>
	Sobremesa	Pera	Laranja	Mousse de chocolate (1,3,6,7,8,12)/ <i>Opção isenta de glúten: Pera</i>		Hortaliça cozida  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](http://www.ordemdosnutricionistas.pt)

**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](http://www.facebook.com/ospioneiros)



# EMENTA

## Escola Básica da Trofa | JI e EB1

SEMANA 45 | 05 a 09 novembro 2018

		Segunda-feira 05/nov	Terça-feira 06/nov	Quarta-feira 07/nov	Quinta-feira 08/nov	Sexta-feira 09/nov
Almoço	Sopa <i>Opção isenta de glúten: Sem massa</i>	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de ervilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de couve flor(1,3)
	Prato	Grelhada mista de carne com salsicha fresca com arroz branco e feijão preto (1,3,6,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Bifinhos de peru estufados com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Pataniscas de bacalhau fritas com arroz de feijão (1,3,4,12)	Frango estufado com ervilhas e puré de batata (7,12)
		<i>Opção isenta de glúten: Grelhada mista de carne com arroz branco e feijão preto (12)</i>	<i>Opção isenta de peixe: Ovo cozido com batatas e hortaliça (3)</i>	<i>Opção isenta de glúten: Bifes de peru estufados com cogumelos e massa sem glúten cozida (12)</i>	<i>Opção isenta de peixe: Arroz de feijão e cogumelos (12)</i>	-
	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	
Sobremesa	Laranja	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/ <i>Opção isenta de glúten: Pera</i>	Maçã	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 Fomecimento de Refeições para escolas

Mod.225/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 46 | 12 a 16 novembro 2018

		Segunda-feira 12/nov	Terça-feira 13/nov	Quarta-feira 14/nov	Quinta-feira 15/nov	Sexta-feira 16/nov
Almoço	Sopa <i>Opção isenta de glúten: Sem massa</i>	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)/ <i>Opção isenta de glúten: Sopa de couve flor</i>	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de grão e couve coração (1,3)
	Prato	Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo (3,4)  <i>Opção isenta de peixe: Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com ovo cozido (3)</i>	Almôndegas (carne de vaca/porco) com esparguete cozido (1,3,6,7,9,12)  <i>Opção isenta de glúten: Carne de porco estufada com massa sem glúten cozido (12)</i>	Perca grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)  <i>Opção isenta de glúten: Perca grelhada com batatas e hortaliça cozida (4)/Opção isenta de peixe: Migas de broa com feijão frade, hortaliça e batatas cozidas (1,12)</i>	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (12)  -	Bacalhau com natas (migas de bacalhau, batatas fritas e milho de natas) (1,4,7,12)  <i>Opção isenta de glúten: Bacalhau cozido com batatas e hortaliça cozida (4)/Opção isenta de peixe: Grão de bico cozido com batatas e hortaliça cozida</i>
		-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Pera	Laranja	Banana	Pudim (1,3,7)/ <i>Opção isenta de glúten: Maçã</i>	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 Fomecimento de Refeições para escolas

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312