



“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

## Jardim de Infância | CATL

SEMANA 47 | 20 a 24 novembro 2017

		Segunda-feira 20/nov	Terça-feira 21/nov	Quarta-feira 22/nov	Quinta-feira 23/nov	Sexta-feira 24/nov
Lanche da manhã		Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)
Almoço	Sopa	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)
	Prato	Costeletas de porco grelhadas com arroz branco (1,12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango com natas (frango, batatas fritas, molho de natas) (1,7,12)	Carapau assado no forno com arroz de legumes (1,4,12)	Coelho estufado com esparguete cozido (1,3,12)
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa	Clementina	Banana	Pera	Laranja	Maçã	
Lanche da tarde		Leite + pão com manteiga (1,7)	logurte + pão com queijo (1,7)	Leite + pão com fiambre (1,6,7)	logurte + pão com doce (1,7)	Leite + pão com queijo (1,7)

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.



“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

## Jardim de Infância | CATL

SEMANA 48 | 27 a 30 novembro 2017

		Segunda-feira 27/nov	Terça-feira 28/nov	Quarta-feira 29/nov	Quinta-feira 30/nov	Sexta-feira 01/dez
Lanche da manhã		Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	FERIADO
Almoço	Sopa	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)	
	Prato	Salada de feijão frade com atum, ovo, cenoura e batatas cozidas (3,4)	Carne de porco estufada com chouriço, bacon, ervilhas e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Lombinhos de pescada assados no forno com arroz de tomate (1,4,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	
		—	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Salada de tomate, beterraba e cebola (12)	
	Sobremesa	Banana	Laranja	Abacaxi	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Macã	
Lanche da tarde		Leite + pão com manteiga (1,7)	logurte + pão com queijo (1,7)	Leite + pão com fiambre (1,6,7)	logurte + pão com doce (1,7)	

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.



“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

## Jardim de Infância | CATL

SEMANA 49 | 04 a 07 dezembro 2017

		Segunda-feira 04/dez	Terça-feira 05/dez	Quarta-feira 06/dez	Quinta-feira 07/dez	Sexta-feira 08/dez
Lanche da manhã		Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	FERIADO
Almoço	Sopa	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)	
	Prato	Lulas estufadas com cenoura e ervilhas e batatas cozidas (1,12,14)	Rancho (carne de porco, chouriça, orelha e bacon, cenoura, couves, grão de bico e massa) (1,3,6,7,9,10,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,12)	
		-	-	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	
Sobremesa	Clementina	Banana	Aletria (1,3,7)/Pera	Maçã		
Lanche da tarde	Leite + pão com manteiga (1,7)	logurte + pão com queijo (1,7)	Leite + pão com fiambre (1,6,7)	logurte + pão com doce (1,7)		

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 Autônomas, 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

## Jardim de Infância | CATL

SEMANA 50 | 11 a 15 dezembro 2017

		Segunda-feira 11/dez	Terça-feira 12/dez	Quarta-feira 13/dez	Quinta-feira 14/dez	Sexta-feira 15/dez
Lanche da manhã		Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)	Fruta + bolachas ou cereais (1,3,6,7,12)
Almoço	Sopa	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)
	Prato	Salada de migas de bacalhau com grão de bico, batatas e ovo cozido (3,4)	Massada de carne de porco com cenoura e ervilhas (1,3,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (1,4,12)	Bifes de frango estufados com cogumelos e natas e arroz branco (1,7,12)	Abrótea assada no forno com batatas cozidas (1,4,12)
		Hortaliça cozida	—	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos
Sobremesa	Banana	Laranja	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Abacaxi	Pera	
Lanche da tarde		Leite + pão com manteiga (1,7)	logurte + pão com queijo (1,7)	Leite + pão com fiambre (1,6,7)	logurte + pão com doce (1,7)	Leite + pão com queijo (1,7)

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 Fornecimento de Refeições para escolas.