



“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

Serviço de Apoio Domiciliário



		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
		20/nov	21/nov	22/nov	23/nov	24/nov	25/nov	26/nov
Semana 47	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)	Sopa de brócolos (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)
	Prato	Alheira no forno com arroz branco (1,3,6,7,9,10,12) Costeletas de porco grelhadas com arroz branco (1,12)* Salada de alface, tomate e cebola (12)	Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango com natas (frango, batatas fritas, molho de natas) (1,7,12) Frango estufado com batatas cozidas (1,12)* Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	Carapau assado no forno com arroz de legumes (1,4,12)	Coelho estufado com esparguete cozido (1,3,12) Carne de porco estufada com esparguete cozido Salada de alface, tomate e cebola (12)	Perca grelhada com batatas à murro (1,4,12) Legumes cozidos	Carne de porco assada no forno com arroz de ervilhas (1,12) Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Clementina	Banana	Pera	Laranja	Maçã	Diospiro	Clementina
Semana 48	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)	Sopa de ervilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)	Sopa de feijão e nabo (1,3)
	Prato	Salada de feijão frade com atum, ovo, cenoura e batatas cozidas (3,4) Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)* Salada de alface, tomate e cebola (12)	Carne de porco estufada com chouriço, bacon, ervilhas e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12) Salada de alface, tomate e cebola (12)	Cavala frita com arroz de tomate (1,4,6,12) Lombinhos de pescada no forno com arroz de tomate (1,4,12)* Salada de alface, milho e cebola (6,9,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12) Salada de tomate, beterraba e cebola (12) Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Maçã	Robalo grelhado com batatas assadas (batata normal e batata doce) (1,4,12) Legumes cozidos	Massada de carne de vaca/porco com ervilhas e cenoura (1,3,12)	Bacalhau à Gomes de Sá (batatas cozidas, ovo cozido, cebola e azeitonas) (3,4) Salada de alface, tomate e cebola (12)
	Sobremesa	Banana	Laranja	Abacaxi		Pera	Laranja	Maçã assada/Maçã
Lanche da tarde**	Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	

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) Tremço 14) Moluscos

*Prato alternativo

** Leite e iogurtes entregues no início da semana

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



Serviço de Apoio Domiciliário

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Semana 49	04/dez	05/dez	06/dez	07/dez	08/dez	09/dez	10/dez
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)	Sopa de ervilhas e couve flor (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de grão e couve penca (1,3)
Almoço	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)	Chanfana de borrego com batatas assadas e arroz branco(1,12)	Dourada grelhada com batatas à murro (1,4,12)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de cenoura (1,12)
	Prato	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*					
Sobremesa	Clementina	Banana	Aletria (1,3,7)/Pera	Maçã	Laranja	Pera assada/Pera	Clementina
Semana 50	11/dez	12/dez	13/dez	14/dez	15/dez	16/dez	17/dez
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)	Sopa de grão e couve penca (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)
Almoço	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)	Entrecosto, frango e chouriço cozido com cenoura, couves e arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)	Polvo assado no forno com batatas à murro (1,12,14)
	Prato						
Sobremesa	Hortaliça cozida	-	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	-	Hortaliça cozida
	Banana	Laranja	Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Abacaxi	Pera	Clementina	Banana
Lanche da tarde**	Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)	Leite ou iogurte + pão com doce ou manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com manteiga (1,7)	Leite ou iogurte + pão com queijo (1,7)	Leite ou iogurte + pão com fiambre (1,6,7)

LERGÉNIOS | 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) Molusc

*Prato alternativo

** Leite e iogurtes entregues no início da semana

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.