



“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

## Serviço de Apoio Domiciliário



	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
<b>Semana 19</b>	<b>07/mai</b>	<b>08/mai</b>	<b>09/mai</b>	<b>10/mai</b>	<b>11/mai</b>	<b>12/mai</b>	<b>13/mai</b>
<b>Almoço</b>	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)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)
<b>Prato</b>	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)	Carapauzinho frito com arroz de feijão (1,3,4,12)	Coelho estufado com esparguete (1,3,12)	Dourada assada no forno com batatas cozidas (4,7,12)	Vitela assada no forno com arroz de cenoura (1,12)
<b>Sobremesa</b>	Pera	Banana	Laranja	Maçã	Abacaxi	Morangos	Laranja
			Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	Salada de tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
<b>Semana 20</b>	<b>14/mai</b>	<b>15/mai</b>	<b>16/mai</b>	<b>17/mai</b>	<b>18/mai</b>	<b>19/mai</b>	<b>20/mai</b>
<b>Almoço</b>	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)	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de feijão couve penca (1,3)
<b>Prato</b>	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)	Perca assada no forno com migas de broa, feijão frade e hortaliça e batatas cozidas (1,4,12)	Arroz à valenciana (carne de porco, frango, argolas de lulas, delícias do mar, ervilhas) (1,2,3,4,7,10,12,14)	Polvo assado no forno com batatas cozidas (1,12,14)
<b>Sobremesa</b>	Banana	Maçã	Abacaxi	Laranja	Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	Laranja	Banana
			Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12)		Salada de tomate e cebola (1,3,7,12)	Bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)
<b>Lanche da tarde**</b>	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  
Responsável |

\*\* Leite e iogurtes entregues no início da semana

Diana Saraiva – Nutricionista

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

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

# EMENTA



## Serviço de Apoio Domiciliário

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Semana 21		21/mai	22/mai	23/mai	24/mai	25/mai	26/mai	27/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)	Sopa de ervilhas e couve branca (1,3)	Sopa de alho francês (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) Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Coxas de peru assadas no forno com massa cozida (1,3,7,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (4)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (1,3,7,12)	Abrótea cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Massa à lavrador (carnes e enchidos, cenoura, couves, feijão e massa) (1,3,7,12) Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,7,12)
	Sobremesa	- Pera	Salada de tomate e cebola (12) Laranja	Salada de alface, tomate e cebola (12) Maçã	Legumes cozidos Gelatina (1,3,6,7,8,12)/Pera	Salada de alface, couve roxa e cebola (12) Banana	- Pera	Cenoura e couves cozidas Laranja
Semana 22		28/mai	29/mai	30/mai	31/mai	01/jun	02/jun	03/jun
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e couve coração (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de grão e couve penca (1,3)
	Prato	Migas de bacalhau com grão de bico, ovo e batatas cozidas (3,4) Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Grelhada mista com arroz branco e feijão preto (1,3,7,12)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,7,12)	Lulas estufadas com ervilhas e cenoura e arroz branco (1,12,14) Pescada cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Peixe vermelho assado no forno com batatas assadas (1,3,4,7,12)	Lombo de porco assada no forno com arroz de cenoura (1,12)
	Sobremesa	Cenoura cozida Banana	Salada de alface, beterraba e cebola (12) Maçã	Legumes cozidos Pera	Salada de alface, tomate e cebola (12) Clementina	- Aletria (1,3,7)/Pera	Hortaliça cozida Kiwi	Salada de alface, tomate e cebola (12) Laranja
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