



“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	
Semana 11	12/mar	13/mar	14/mar	15/mar	16/mar	17/mar	18/mar	
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca(1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de nabiças (1,3)
	Prato	Alheiras no forno com arroz de ervilhas (1,3,6,7,9,10,12)	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Petinga frita com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,3,4,6,12)	Coelho estufado com esparguete cozido (1,3,7,12)	Dourada assada no forno com batatas cozidas (4,7,12)	Feijoada de leitão (com enchidos, feijão, cenoura, couves) com arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)
		Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas (1)*			Pescada cozida com salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) (1,4,12)*			
Sobremesa	Salada de alface, tomate e cebola (12) Clementina	- Banana	Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12) Laranja	- Melão	Salada de alface, tomate e cebola (12) Pera	Legumes cozidos Kiwi	Cenoura e couves cozidas Laranja	
Semana 12	19/mar	20/mar	21/mar	22/mar	23/mar	24/mar	25/mar	
Almoço	Sopa	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de 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)
	Prato	Salada russa (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) com atum e ovo (3,4,6)	Bifinhos de peru com cogumelos e natas e massa cozida (1,3,7,12)	Perca assada no forno com migas de broa, feijão frade e hortaliça e batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Peixe espada grelhado com batatas à murro (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)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*						
Sobremesa	- Banana	Salada de alface, tomate e cebola (12) Clementina	- Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12) Laranja	Hortaliça cozida Abacaxi	Salada de tomate e cebola (12) Laranja	Hortaliça cozida 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)	

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

*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 www.facebook.com/ospioneiros

EMENTA



Serviço de Apoio Domiciliário

		Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Semana 13		26/mar	27/mar	28/mar	29/mar	30/mar	31/mar	01/abr
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	Bolinhos de bacalhau fritos com arroz de feijão (1,3,4,6,7,12)	Cozido à portuguesa (carnes e enchidos, cenoura, couves, batatas e arroz branco) (1,3,6,7,9,10,12)	Salmão grelhado com batatas assadas (4)	Peru assado no forno com massa cozida (1,3,12)	Feijoada (feijão, cenoura e couves) de lulas com arroz branco (1,12,14)	Bacalhau assado no forno com batatas à murro (1,4,12)	Cabrito assado no forno com batatas assadas e arroz branco (1,12)
		Pescada assada no forno com batatas cozidas (1,4,12)*						
		Salada de alface e cebola (12)	-	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Hortaliça cozida	Hortaliça cozida
Sobremesa	Pera	Laranja	Maçã	Pera	Clementina	Banana	Leite creme (1,3,7)/Laranja	
Semana 14		02/abr	03/abr	04/abr	05/abr	06/abr	07/abr	08/abr
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de feijão e espinafres (1,3)	Sopa de alho francês (1,3)	Sopa de ervilhas e couve coração (1,3)	Sopa de grão e couve penca (1,3)
	Prato	Espergute com atum e legumes (1,3,4,12)	Grelhada mista com arroz branco e feijão preto (1,3,6,9,12)	Carapau grelhado com batatas cozidas e molho verde (4)	Bifes de peru panados com arroz de cenoura (1,3,12)	Migas de bacalhau com grão de bico, batatas e ovo cozido	Peixe vermelho assado no forno com arroz de legumes (1,4,12)	Carne de porco assada no forno com batatas assadas (1,12)
		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*						
		Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida	-	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa	Banana	Maçã	Pera	Clementina	Aletria (1,3,7)/Pera	Kiwi	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) Tremeço 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