



“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



Semana 03		Segunda-feira 15/jan	Terça-feira 16/jan	Quarta-feira 17/jan	Quinta-feira 18/jan	Sexta-feira 19/jan	Sábado 20/jan	Domingo 21/jan
Almoço	Sopa	Sopa de couve branca(1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de legumes (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 assado no forno com arroz de cenoura (1,3,7,12)	Bacalhau com natas (1,4,6,7)	Coelho estufado com esparguete cozido (1,3,7,12)	Dourada assada no forno com batatas cozidas (4,7,12)	Feijoada (feijão, cenoura, couves, chouriço) de leitão com arroz branco (1,3,6,7,9,10,12)
	Sobremesa	Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas (1)*	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Legumes cozidos	Carne de porco assada com arroz branco (1,12)
		Clementina	Banana	Laranja	Maçã	Pera	Kiwi	Laranja
Semana 04		22/jan	23/jan	24/jan	25/jan	26/jan	27/jan	28/jan
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)	Almôndegas (carne de vaca/porco picada) com esparguete cozido (1,3,6,7,12)	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)
	Sobremesa	Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*	Carne de porco estufada com massa cozida (1,3,7,12)*	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12)	Hortaliça cozida	Carne de porco estufada com arroz de ervilhas (1,3,7,12)*	Bacalhau cozido com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)*
		Banana	Clementina	Mousse de chocolate (1,3,7)/Pera	Laranja	Abacaxi	Salada de tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida
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 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



“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 05		29/jan	30/jan	31/jan	01/fev	02/fev	03/fev	04/fev
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	Jardineira (batatas, ervilhas, cenoura e feijão verde) de carne de vaca/porco (1,3,7,12)	Carapauzinho frito com arroz de feijão (1,3,4,6,7) 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)	Rancho (carnes e enchidos, cenoura, couves, grão 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 (1,3,6,7,9,12)/Pera	Salada de alface, tomate e cebola (12) Clementina	- Banana	Cenoura e couves cozidas Laranja
Semana 06		05/fev	06/fev	07/fev	08/fev	09/fev	10/fev	11/fev
Almoço	Sopa	Sopa de couve lombarda (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de feijão e couve coração (1,3)	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de couve penca (1,3)
	Prato	Salada de atum com feijão frade, batatas cozidas e ovo cozido (3,4,6) 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 ervilhas e massa cozida (1,3,7,12)	Lulas estufadas com arroz branco (1,12,14) Pescada cozida com batatas cozidas (4)*	Bacalhau assado no forno com batatas assadas (1,3,4,7,12)	Lombo de porco assada no forno com arroz de cenoura (1,12)
	Sobremesa	Salada de alface, tomate e cebola (12) Banana	Salada de alface, tomate e cebola (12) Maçã	Legumes cozidos Pera	Salada de alface, tomate e cebola (12) Clementina	Hortaliça cozida 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) 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