



*dep*  
*Nabela*

Mod.34.003.B - EMENTA

# Ementa do Berçário e Transição



Dias	Semana 4 a 8 de JANEIRO 2016	Semana 11 a 15 de JANEIRO 2016	
2ª Feira	SOPA Creme de Alho-francês com maruca <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	Alergénios Peixes (Maruca)  SOPA Creme de Couve com Vitela <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	
3ª Feira	SOPA Creme de Legumes com Perú <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	  SOPA Creme de Juliana com Corvina <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	Alergénios Peixes (Corvina)
4ª Feira	SOPA Creme de Agrião com Cherne <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	Alergénios Peixes (Cherne)  SOPA Creme de Brócolos com pato <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	
5ª Feira	SOPA Creme de Feijão-verde com Borrego <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	  SOPA Creme de Alface com Pescada <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	Alergénios Peixes (Pescada)
6ª Feira	SOPA Creme de Alface com Abrótea <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	Alergénios Peixes (Abrótea)  SOPA Creme de Espinafres com Frango <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	

O tempero da sopa é constituído apenas por azeite.

A introdução de alimentos deverá ser feita, pela primeira vez em casa, pelos Pais e/ ou Encarregados de Educação, devendo estes informar a Educadora de Infância responsável, acerca de alguma restrição ou eventual alergia a determinados alimentos que a criança não possa ainda comer.

Esta informação deve também constar na ficha individual da criança.

A fruta servida é esmagada ou triturada.



Mod.34.003.B - EMENTA

# Lanches do Berçário e Transição



Dias	Semana 4 a 8 de JANEIRO 2016	Semana 11 a 15 de JANEIRO 2016		
2ª Feira	Papa não Láctea Ou 1 Biberão de Leite	<b>Alergénios</b> Papa – Contém Glúten, Soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém Leite	logurte natural com fruta cozida	<b>Alergénios</b> logurte - Contém Leite
3ª Feira	logurte natural com ½ peça de fruta e bolacha maria ralada	<b>Alergénios</b> logurte - Contém Leite Bolacha – Contém Glúten, Lactose, Soja, Sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	Papa não Láctea Ou 1 Biberão de Leite	<b>Alergénios</b> Papa – Contém Glúten, Soja e pode conter vestígios de leite Leite - Contém Leite
4ª Feira	Papa Láctea	<b>Alergénios</b> Contém Glúten e Leite	logurte de aromas com ½ peça de fruta	<b>Alergénios</b> logurte - Contém Leite
5ª Feira	logurte de aromas com ½ peça de fruta	<b>Alergénios</b> logurte - Contém Leite	1 Biberão de leite com Pãozinho simples ou com queijo	<b>Alergénios</b> Leite – Contém Leite Pão – Contém Glúten Queijo – Contém Leite e ovo
6ª Feira	1 Biberão de leite com Pãozinho simples ou com queijo	<b>Alergénios</b> Leite – Contém Leite Pão – Contém Glúten Queijo – Contém Leite e ovo	Papa Láctea	<b>Alergénios</b> Contém Glúten e Leite

## Ter o cuidado em alternar o tipo de fruta dada ao almoço e ao lanche

- As Papas lácteas devem ser preparadas só com água.
- As Papas não lácteas devem ser preparadas com o leite que a criança está a beber.
- Quando o lanche for constituído apenas por leite será sempre o leite que a criança em questão está a beber com a medida adequada à sua idade.



Mod.34.003.B - EMENTA



# Ementa da Creche

DIAS	Semana 4 a 8 de JANEIRO 2016	Semana 11 a 15 de JANEIRO 2016		
2ª Feira	SOPA de Alho-Francês PRATO Maruca cozida com batata cenoura e brócolos SOBREMESA Fruta da época	Alergénios  Peixes (Maruca)	SOPA de Caldo Verde PRATO Vitela Estufada com esparguete e cenoura. Salada de alface com pepino SOBREMESA Fruta da época	Alergénios  Massa (Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo)
3ª Feira	SOPA de Legumes PRATO Strogonoff de Perú com esparguete. Salada de Alface, cenoura e pepino SOBREMESA Fruta da época	Alergénios  Massa (Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo)	SOPA de Juliana PRATO Pampo assado no forno com batatas, couve-flor e cenoura cozida. SOBREMESA Fruta da época	Alergénios  Peixes (Pampo)
4ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Cherne grelhado com batatas, cenoura e grelos SOBREMESA Fruta da época	Alergénios  Peixes (Cherne)	SOPA de Brócolos PRATO Arroz de pato. Salada de alface com couve roxa SOBREMESA Fruta da época	
5ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Escalopes de porco estufados com arroz branco. Salada de Alface, pepino e couve roxa SOBREMESA Fruta da época		SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos SOBREMESA Leite-creme	Alergénios Peixes (Pescada)  Leite-creme (Contém leite, pode conter glúten, ovo)
6ª Feira	SOPA de Peixe PRATO Salada Russa (batata, cenoura, ervilhas, ovo e atum). Salada de Alface e pepino SOBREMESA Gelatina	Alergénios Peixes (Atum) Ovo Gelatina Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo	SOPA de Espinafres PRATO Hambúrguer de aves grelhado com arroz de cenoura. Salada de alface e pepino SOBREMESA Fruta da época	Alergénios  Hambúrguer (Contém glúten, sulfitos e pode conter aipo e soja)



*Verónica*  
*Alf*



Mod.34.003.B - EMENTA



# Ementa de Educação Pré-Escolar e CATL

DIAS	Semana 4 a 8 de JANEIRO 2016	Semana 11 a 15 de JANEIRO 2016	
2 <sup>a</sup> Feira	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Maruca cozida com batata cenoura e brócolos <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	<b>SOPA de Caldo Verde</b> <b>PRATO</b> Vitela Estufada com esparguete e cenoura. Salada de alface e pepino <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	<b>Alergénios</b>  <b>Massa</b> (Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo)
3 <sup>a</sup> Feira	<b>SOPA de Legumes</b> <b>PRATO</b> Strogonoff de peru com esparguete. Salada de Alface, cenoura e pepino <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Pampo assado no forno com batatas, couve-flor e cenoura cozida. <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	<b>Alergénios</b>  <b>Peixes</b> (Pampo)
4 <sup>a</sup> Feira	<b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> Cherne grelhado com batatas, cenoura e grelos <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	<b>SOPA de Brócolos</b> <b>PRATO</b> Arroz de pato. Salada de alface com, cenoura e couve roxa <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	
5 <sup>a</sup> Feira	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Escalopes de porco estufados com arroz branco. Salada de Alface, pepino e couve roxa <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	<b>SOPA de Feijão com hortaliça</b> <b>PRATO</b> Pescada Cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos  <b>SOBREMESA</b> Leite-creme	<b>Alergénios</b> <b>Peixes</b> (Pescada)  <b>Leite-creme</b> (Contém leite, pode conter glúten, ovo)
6 <sup>a</sup> Feira	<b>SOPA de Peixe</b> <b>PRATO</b> Salada Russa (batata, cenoura, ervilhas, ovo e atum). Salada de Alface e couve roxa <b>SOBREMESA</b> Gelatina	<b>SOPA de Espinafres</b> <b>PRATO</b> Hambúrguer de aves grelhado com arroz de cenoura. Salada de alface e pepino <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	<b>Alergénios</b> <b>Hambúrguer</b> (Contém glúten, sulfitos e pode conter aipo e soja)



*Handwritten signature: António Adel*

Mod.34.003.B - EMENTA

# Ementa de Dieta na Infância



Dias	Semana 4 a 8 de JANEIRO 2016	Semana 11 a 15 de JANEIRO 2016	
2ª Feira	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Maruca cozida com batata cenoura e brócolos <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	Alergénios  Peixes (Maruca)	<b>SOPA de Caldo Verde</b> <b>PRATO</b> Vitela Estufada com esparguete e cenoura. Salada de alface com pepino <b>SOBREMESA</b> Fruta da época  Alergénios  Massa (Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo)
3ª Feira	<b>SOPA de Legumes</b> <b>PRATO</b> Strogonoff de peru com esparguete. Salada de Alface, cenoura e pepino <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	Alergénios  Massa (Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo)	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Pampo assado no forno com batatas, couve-flor e cenoura cozida. <b>SOBREMESA</b> Fruta da época  Alergénios  Peixes (Pampo)
4ª Feira	<b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> Cherne grelhado com batatas, cenoura e grelos <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	Alergénios  Peixes (Cherne)	<b>SOPA de Brócolos</b> <b>PRATO</b> Arroz de pato. Salada de alface com couve roxa <b>SOBREMESA</b> Fruta da época
5ª Feira	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Escalopes de porco estufados com arroz branco. Salada de Alface, pepino e couve roxa <b>SOBREMESA</b> Fruta da época		<b>SOPA de Feijão com hortalíça</b> <b>PRATO</b> Pescada Cozida com batata, cenoura, couve-flor/brócolos e ovo <b>SOBREMESA</b> Fruta da época  Alergénios Peixes (Pescada)  Leite Creme (Contém leite, pode conter glúten, ovo)
6ª Feira	<b>SOPA de Peixe</b> <b>PRATO</b> Salada Russa (batata, cenoura, ervilhas, ovo e atum). Salada de Alface e pepino <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	Alergénios Peixes (Atum) Ovo  Gelatina Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo	<b>SOPA de Espinafres</b> <b>PRATO</b> Hambúrguer de aves grelhado com arroz de cenoura. Salada de alface e pepino <b>SOBREMESA</b> Fruta da época  Alergénios Hambúrguer (Contém glúten, sulfitos e pode conter aipo e soja)



Mod.34.003.B - EMENTA

# Ementa dos Lanches

## Creche e Pré-Escolar



Dias	Semana 4 a 8 de JANEIRO 2016	Semana 11 a 15 de JANEIRO 2016
2ª Feira	1 iogurte de aromas 1 Pão de mistura com Manteiga	<b>Alergénios</b> iogurte – Contém Leite Pão – Contém Glúten
3ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>Alergénios</b> Leite – Contém Leite Pão – Contém Glúten Fiambre – Contém soja e leite
4ª Feira	1 iogurte de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	<b>Alergénios</b> iogurte – Contém Leite Pão – Contém Glúten Queijo – Contém leite e ovo
5ª Feira	1 Chávena de leite M/G com cereais	<b>Alergénios</b> Leite – Contém Leite Cereais - Contém Glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija
6ª Feira	1 iogurte de aromas 1 Pão de mistura com Compota	<b>Alergénios</b> iogurte – Contém Leite Pão – Contém Glúten

A Marmelada e a Compota utilizada são **Sem Sacarose** apenas **com Frutose**



Mod.34.003.B - EMENTA



# Ementa dos Lanches CATL



Dias	Semana 4 a 8 de JANEIRO 2016	Semana 11 a 15 de JANEIRO 2016
<b>2ª Feira</b>	1 logurte de aromas 1 Pão de mistura com Manteiga	<b>Alergénios</b> logurte – Contém Leite Pão – Contém Glúten
<b>3ª Feira</b>	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>Alergénios</b> Leite – Contém Leite Pão – Contém Glúten Fiambre – Contém soja e leite
<b>4ª Feira</b>	1 logurte de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	<b>Alergénios</b> logurte – Contém Leite Pão – Contém Glúten Queijo – Contém leite e ovo
<b>5ª Feira</b>	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	<b>Alergénios</b> Leite – Contém Leite Pão – Contém Glúten
<b>6ª Feira</b>	1 logurte de aromas 1 Pão de mistura com Compota	<b>Alergénios</b> logurte – Contém Leite Pão – Contém Glúten

A Marmelada e a Compota utilizada são Sem Sacarose apenas com Frutose



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche | Educação Pré-Escolar | A.T.L | Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário  
Rua da Associação, n.º 1 | 2595-304 Chão da Parada | Telefone: 252 851 555 | Fax: 252 830 320 | Telemóvel: 912 856 286  
E-Mail: [administracao@ascpadense.pt](mailto:administracao@ascpadense.pt)



Mod.34.003.B - EMENTA

# Ementa do Segundo Lanche



Dias	Semana 4 a 8 de JANEIRO 2016	Semana 11 a 15 de JANEIRO 2016
2ª Feira	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta
3ª Feira	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta
4ª Feira	3 Bolachas Tipo "Maria" <i>Alergénios:</i> Contém Glúten, Lactose, Soja, Sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	1 Peça de Fruta
5ª Feira	1 Peça de Fruta	3 Bolachas Tipo "Maria" <i>Alergénios:</i> Contém Glúten, Lactose, Soja, Sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo
6ª Feira	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta





Mod.34.003.B - EMENTA

# Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia



Dias	Semana 4 a 8 de JANEIRO 2016	Semana 11 a 15 de JANEIRO 2016
2ª Feira	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga OU Queijo <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga OU Marmelada <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga
3ª Feira	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga OU Marmelada <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga OU Compota <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo
4ª Feira	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga OU Compota <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga OU Marmelada <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga
5ª Feira	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga OU Marmelada <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre
6ª Feira	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga OU Compota <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo

A Marmelada e a Compota utilizada são **Sem Sacarose** apenas **com Frutose**

*Deep Nabuco*

## Mod.34.003.B - EMENTA

# Ementa de Centro de Dia e SAD



Dias	Semana 4 a 9 de JANEIRO 2016	Semana 11 a 16 de JANEIRO 2016	
2ª Feira	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Maruca cozida com batata cenoura e brócolos <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	<b>SOPA de Caldo Verde</b> <b>PRATO</b> Vitela estufada com esparguete e cenoura. Salada de alface com pepino <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	Alergénios Massa (Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo)
3ª Feira	<b>SOPA de Legumes</b> <b>PRATO</b> Strogonoff de peru com esparguete. Salada de Alface, cenoura e pepino <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Pampo assado no forno com batatas, couve-flor e cenoura cozida. <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	Alergénios Peixes (Pampo)
4ª Feira	<b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> Cherne grelhado com batatas, cenoura e grelos <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	<b>SOPA de Brócolos</b> <b>PRATO</b> Arroz de pato. Salada de alface, cenoura e couve roxa <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	
5ª Feira	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Escalopes de porco estufados com arroz branco. Salada de Alface, pepino e couve roxa <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	<b>SOPA de Feijão com hortaliça</b> <b>PRATO</b> Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos <b>SOBREMESA</b> Leite-creme	Alergénios Peixes (Pescada) Leite-creme (Contém leite, pode conter glúten, ovo)
6ª Feira	<b>SOPA de Peixe</b> <b>PRATO</b> Salada Russa (batata, cenoura, ervilhas, ovo e atum). Salada de Alface <b>SOBREMESA</b> Gelatina	<b>SOPA de Espinafres</b> <b>PRATO</b> Bife de frango grelhado com arroz de cenoura. Salada de alface e pepino <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	Alergénios Peixes (Atum) Ovo Gelatina Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo
S Á B A D O	<b>SOPA de Nabiça</b> <b>SOPA de Grão com Hortaliça</b> <b>PRATO</b> Dobrada com feijão branco, cenoura e couve lombarda <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> Caldeirada de Peixe com batatas. Salada de alface e pepino <b>SOBREMESA</b> Fruta da época	Alergénios Peixe (Red Fish, Tamboril e Raia)



## Mod.34.003.B - EMENTA



# Ementa de Dieta do CD e SAD

Dias	Semana 4 a 9 de JANEIRO 2016	Semana 11 a 16 de JANEIRO 2016
2ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Maruca cozida com batata cenoura e brócolos SOBREMESA Fruta da época	Alergénios  Peixes (Maruca)
3ª Feira	SOPA de Legumes PRATO Strogonoff de peru com esparguete. Salada de Alface, cenoura e pepino SOBREMESA Fruta da época	Alergénios  Massa (Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo)
4ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Cherne grelhado com batatas, cenoura e grelos SOBREMESA Fruta da época	Alergénios  Peixes (Cherne)
5ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Escalopes de porco estufados com arroz branco. Salada de Alface, pepino e couve roxa SOBREMESA Fruta da época	Alergénios  Peixes (Pescada) Leite-creme (Contém leite, pode conter glúten, ovo)
6ª Feira	SOPA de Peixe PRATO Salada Russa (batata, cenoura, ervilhas, ovo e atum). Salada de Alface SOBREMESA Gelatina	Alergénios Peixes (Atum) Ovo Gelatina Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo
S A B A D O	SOPA de Nabica SOPA de Grão com Hortalíça PRATO Bife de frango grelhado com arroz de cenoura  SOBREMESA Fruta da época	Alergénios  Peixes (Red Fish, Tamboril e Raia)