



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Associação Filiação: Pólo Educativo - T.L. - Curso de Educação de Adultos e Crianças
Rua da Associação, 111 | 2020-334 Chão da Parada | Telefone: 242 881 555 | Fax: 252 836 326 | Telex: 912 886 286
E-Mail: assocparadense@ipss.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa do Berçário e Transição

maio/junho 2017



Dias	Semana 22 a 26 de maio	Semana 29 de maio a 02 de junho	Semana 05 a 09 de junho	Semana 12 a 16 de junho
2ª Feira	SOPA Creme de Brócolo com Peru PRATO Espetada de peru grelhada com arroz de cenoura. Alfaca. SOBREMESA Pêra cozida	SOPA Creme de Macedónia com Peru PRATO Bife de peru grelhado com arroz branco. Alfaca e cenoura. SOBREMESA Maça cozida	SOPA Creme de Couve-flor com Peru PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Alho-francês com Peru PRATO Jardineira de peru com feijão-verde e cenoura. SOBREMESA Melão
3ª Feira	SOPA Creme de Juliana com Robalo PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maça	SOPA Creme de Couve com Salmão PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolos. SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Cenoura c/ ervilhas e Pescada PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maça cozida	SOPA Creme de Alfaca com Cação PRATO Bolonhesa de cação. Alfaca. SOBREMESA Pêra
4ª Feira	SOPA Creme de Cenoura c/bagos de arroz e Vitela PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão, ervilhas e cenoura. Alfaca. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Alfaca com Frango PRATO Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). Alfaca e cenoura. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Legumes (Couve lombardo e portuguesa) com Vitela PRATO Almondégas estufadas com esparguete. Alfaca. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Feijão-verde com Frango. PRATO Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. Alfaca. SOBREMESA Banana
5ª Feira	SOPA Creme de Agrião com Pescada PRATO Pescada estufada com puré de batata. Alfaca e cenoura. SOBREMESA Maça cozida	DIA DA CRIANÇA SOPA Creme de Feijão-verde com Vitela PRATO Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maça	SOPA Creme de Couve com Abrótea PRATO Abrótea estufada com arroz branco. Cenoura. SOBREMESA Pêra cozida	Feriado Corpo de Deus
6ª Feira	SOPA Creme de Abóbora c/lombardo e Pato. PRATO Arroz de pato. Alfaca. SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Cenoura com Vitela PRATO Vitela grelhada com esparguete. Alfaca. SOBREMESA Melão	SOPA Creme de Espinafres com Frango PRATO Frango no forno com batatinha assada e legumes cozidos. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Agrião com Pescada PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Maça

OBSERVAÇÕES: As crianças que já comem segundo prato não comem proteína (carne ou peixe) na sopa.

Leguminosas – Oferecer de acordo com a indicação dos pais e/ou encarregados de educação.

Ementa elaborada de acordo com as orientações da circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor)

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição

chef de cozinha


Natália



Lanches do Berçário e Transição

maio/junho 2017



Dias	Semana 22 a 26 de maio		Semana 29 de maio a 02 de junho		Semana 05 a 09 de junho		Semana 12 a 16 de junho	
2ª Feira	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	Alergénios Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Alergénios Leite - Contém leite Pão – Contém glúten
3ª Feira	logurte de aromas com ½ peça de fruta	Alergénios logurte - Contém leite	logurte de aromas com ½ peça de fruta	Alergénios logurte - Contém leite	logurte de aromas com ½ peça de fruta	Alergénios logurte - Contém leite	logurte de aromas com ½ peça de fruta	Alergénios logurte - Contém leite
4ª Feira	Papa Láctea	Alergénios Contém glúten e leite	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	Alergénios Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	Papa Láctea	Alergénios Contém glúten e leite
5ª Feira	logurte natural com fruta cozida	Alergénios logurte - Contém leite	DIA DA CRIANÇA logurte natural com bolacha maria ralada 	Alergénios logurte - Contém leite Bolacha - Contém glúten, lactose, soja, sulfatos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	logurte natural com fruta cozida	Alergénios logurte - Contém leite	Feriado	Corpo de Deus
6ª Feira	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	Alergénios Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite	Papa Láctea	Alergénios Contém glúten e leite	Papa Láctea	Alergénios Contém glúten e leite	logurte natural com bolacha maria ralada	Alergénios logurte - Contém leite Bolacha - Contém glúten, lactose, soja, sulfatos e pode conter vestígios de sementes de sésamo

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

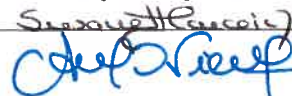

- As Papas lácteas são preparadas com água.
- As Papas não lácteas são preparadas com o leite que a criança está a beber.
- Quando o lanche for constituído apenas por leite será sempre o leite e a quantidade que a criança está a beber.
- O iogurte só pode ser oferecido após indicação dos pais e/ou encarregados de educação.
- O pão só pode ser oferecido após indicação dos pais e/ou encarregados de educação.

Ementa elaborada de acordo com as orientações da circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor)

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar



Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

maio/junho 2017



Dias	Semana 22 a 26 de maio	Semana 29 de maio a 02 de junho	Semana 05 a 09 de junho	Semana 12 a 16 de junho
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Espetadas de peru grelhadas com arroz de cenoura. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Febra grelhada com arroz de feijão malandrinho. Alface, e tomate. SOBREMESA Pêra	SOPA de Couve-flor PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Jardineira de porco com feijão-verde e cenoura. Alface. SOBREMESA Melão
3ª Feira	SOPA de Juliana PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Gelatina de morango	Alergénios Peixes (Robalo) Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo SOPA de Caldo verde PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolos. SOBREMESA Kiwi	Alergénios Peixes (Salmão) SOPA de Nabiça PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Gelatina de Ananás	Alergénios Peixes (Pescada) Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Bolonesa de atum. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Leite-creme
4ª Feira	SOPA de Cenoura com bagos de arroz PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Banana	Alergénios Massa – Contém glúten e pode conter vestígios de ovo SOPA de Creme de ervilhas PRATO Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). Alface e cenoura. SOBREMESA Laranja	Alergénios Massa – Contém glúten e pode conter vestígios de ovo SOPA de Legumes (Couve lombardo e portuguesa) PRATO Almondegas estufadas com esparguete. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Laranja	Alergénios Massa – Contém glúten e pode conter vestígios de ovo SOPA de Peixe PRATO Omelete de alho francês e cenoura com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Banana
5ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Lulas estufadas com puré de batata. Alface, pepino e cenoura. SOBREMESA Laranja	Alergénios Moluscos (Lulas) Puré – Contém leite e produtos à base de leite DIA DA CRIANÇA SOPA de Feijão-verde PRATO Pizza de atum. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Mousse de chocolate	Alergénios Peixes (Atum) Glúten Mousse – contém leite e pode conter vestígios de ovo SOPA de Caldo verde PRATO Douradinhos no forno com arroz de tomate. Alface, e pepino. SOBREMESA Abacaxi	Alergénios Douradinhos – Contém pescada e glúten, pode conter vestígios de leite e ovo Feriado Corpo de Deus
6ª Feira	SOPA de Abóbora c/ lombardo PRATO Arroz de pato. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Melancia	Alergénios Massa – Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Contém ovo SOPA de Canja de galinha PRATO Alho-francês à Brás. Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Morangos	Alergénios Massa – Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Contém ovo SOPA de Grão com espinafres PRATO Frango no forno com batatinha assada e legumes salteados. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Bacalhau) SOPA de Agrião PRATO Bacalhau cozido com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Laranja

Susana Conceição
Engenheira Alimentar



Ementa de Dieta na Infância

maio/junho 2017



Dias	Semana 22 a 26 de maio	Semana 29 de maio a 02 de junho	Semana 05 a 09 de junho	Semana 12 a 16 de junho
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Espetadas de peru grelhadas com arroz de cenoura. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Febrá grelhada com arroz branco. Alface e tomate. SOBREMESA Pêra	SOPA de Couve-flor PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho francês PRATO Febrá grelhada com arroz branco. Alface. SOBREMESA Melão
3ª Feira	SOPA de Juliana PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maçã	Alergénios Peixes (Robalo) SOPA de Caldo verde PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolos. SOBREMESA Kiwi	Alergénios Peixes (Salmão) SOPA de Nabiça PRATO Pescada cozida com batatas, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maçã assada	Alergénios Peixe (Pescada) SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Pescada cozida com batata e macedónia de legumes. SOBREMESA Pêra
4ª Feira	SOPA de Cenoura c/bagos de arroz PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão, ervilhas e cenoura cozidos. SOBREMESA Banana	Alergénios Massa-Contém glúten e pode conter vestígios de ovo SOPA de Creme de ervilhas PRATO Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). Alface e cenoura. SOBREMESA Laranja	Alergénios Massa-Contém glúten e pode conter vestígios de ovo SOPA de Legumes (Couve lombarda e portuguesa) PRATO Vitela grelhada com esparguete. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Laranja	Alergénios Massa-Contém glúten e pode conter vestígios de ovo SOPA de Feijão-verde PRATO Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. Alface SOBREMESA Banana
5ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Lulas grelhadas com batata cozida. Alface, pepino e cenoura. SOBREMESA Laranja	Alergénios Moluscos (Lulas) DIA DA CRIANÇA SOPA de Feijão-verde PRATO Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Abrótea) SOPA de Caldo verde PRATO Abrótea estufada com arroz branco. SOBREMESA Abacaxi	Alergénios Peixe (Abrótea) Corpo de Deus
6ª Feira	SOPA de Abóbora c/lombardo PRATO Arroz de pato. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Melancia	SOPA de Canja de galinha PRATO Escalope de vitela grelhado com arroz de cenoura. Alface e tomate. SOBREMESA Morangos	Alergénios Massa-Contém glúten e pode conter vestígios de ovo SOPA de Grão com espinafres PRATO Frango no forno com batata cozida e legumes cozidos. SOBREMESA Banana	SOPA de Agrião PRATO Bacalhau cozido com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Laranja

Ementa elaborada de acordo com as orientações da circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor)

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição
Juliana

NR



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Endereço: Rua da Associação, n.º 11 | 2020-034 Chafes da Parada | Telefone: 262 881 535 | Fax: 262 830 326 Telexmex: 912 888 286
E-Mail: geral@associaçãoparadense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches da Creche e do Pré-Escolar

maio/junho 2017



Dias	Semana 22 a 26 de maio	Semana 29 de maio a 02 de junho	Semana 05 a 09 de junho	Semana 12 a 16 de junho
2ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergenios logurte – Contém leite Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.
4ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 Chávena de leite M/G com cereais	Alergenios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija
5ª Feira	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Compota	Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	DIA DA CRIANÇA 1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	FERIADO Corpo de Deus
6ª Feira	1 Chávena de leite M/G com cereais	Alergenios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija	1 Chávena de leite M/G com cereais	Alergenios logurte – Contém leite Pão de Leite -Contém glúten, ovo, leite, e soja e/ou seus derivados Queijo – Contém leite e ovo

Ementa elaborada de acordo com as orientações da circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor)

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição
Chelo Vieira



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Grêdo (E) Locação Pto Escolar - A.T. Centro de Dia - Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 11 2520-334 Chão da Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 325 Telexmo-el: 912 886 286
E-Mail: associaçãoparadense@ipss.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches do CATL

maio/junho 2017



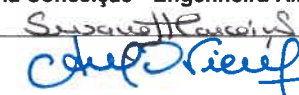
Dias	Semana 22 a 26 de maio	Semana 29 de maio a 02 de junho	Semana 05 a 09 de junho	Semana 12 a 16 de junho				
2ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho		
3ª Feira	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.		
4ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten		
5ª Feira	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Compota	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	DIA DA CRIANÇA 1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	FERIADO	Corpo de Deus
6ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Compota	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	1 logurte liquido de aromas 1 Pão de leite com Queijo	Alergénios logurte – Contém leite Pão de Leite -Contém glúten, ovo, leite, e soja e/ou seus derivados Queijo – Contém leite e ovo

Ementa elaborada de acordo com as orientações da circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor)

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar


chef de file





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARANDENSE/IPSS

Endereço: Ilhéus, Rua Elvira de Azevedo, s/nº - Centro de São José do Rio Preto - SP
Rua da Associação: n.º 1 | 2000-324 Chão de Paranda | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 326 | Telex: 912 896 286
E-Mail: assoc@assocparandense.org.br

Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa do Segundo Lanche

maio/junho 2017



Dias	Semana 22 a 26 de maio	Semana 29 de maio a 02 de junho	Semana 05 a 09 de junho	Semana 12 a 16 de junho
2ª Feira	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta
3ª Feira	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergênicos: Contém glúten	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergênicos: Contém glúten	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergênicos: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergênicos: Contém glúten
4ª Feira	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta
5ª Feira	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergênicos: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	DIA DA CRIANÇA 3 Bolachas Tipo “Maria” Alergênicos: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergênicos: Contém glúten	FERIADO Corpo de Deus
6ª Feira	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta

Ementa elaborada de acordo com as orientações da circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor)

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição
Chelo Vieira



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Educação Para a Escola | A.T.L. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação - nº 1 | 2020-034 Cidade de Paredes | Telefone: 262 881 535 | Fax: 262 836 328 Telemovel: 912 560 286
E-Mail: geral@ascparedes.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

maio/junho 2017



Dias	Semana 22 a 26 de maio	Semana 29 de maio a 02 de junho	Semana 05 a 09 de junho	Semana 12 a 16 de junho
2ª Feira	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo
3ª Feira	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga
4ª Feira	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga
5ª Feira	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada	FERIADO <div>Corpo de Deus</div>
6ª Feira	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de leite com Queijo

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

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor)

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição
Chelo



Ementa de Centro de Dia e SAD

maio/junho 2017



Dias	Semana de 22 a 26 de maio	Semana 29 de maio a 02 de junho	Semana 05 a 09 de junho	Semana 12 a 16 de junho
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Espetadas de peru grelhadas com arroz de cenoura. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedônia PRATO Costeleta grelhada com arroz de feijão malandrinho. Alface, e tomate. SOBREMESA Pêra	SOPA de Couve-flor PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Jardineira de porco com feijão-verde e cenoura. Alface. SOBREMESA Melão
3ª Feira	SOPA de Juliana PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Caldo verde PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolos. SOBREMESA Kiwi	SOPA de Nabiça PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Gelatina de Ananás	SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Bolonhesa de atum. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Leite-creme
4ª Feira	SOPA de Cenoura com bagos de arroz PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Banana	SOPA de Creme de ervilhas PRATO Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). Alface e cenoura. SOBREMESA Laranja	SOPA de Legumes (Couve lombardo e portuguesa) PRATO Almondégas estufadas com esparguete. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Laranja	SOPA de Peixe SOPA de Brócolo PRATO Omelete de alho francês e cenoura com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Banana
5ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Lulas estufadas com purê de batata. Alface, pepino e cenoura. SOBREMESA Laranja	SOPA de Feijão-verde PRATO Pizza de atum. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Mousse de chocolate	SOPA de Caldo verde PRATO Rissóis de pescada com arroz de tomate. Alface, e pepino. SOBREMESA Abacaxi	Feriado <div>Corpo de Deus</div>
6ª Feira	SOPA de Abóbora c/ lombardo PRATO Arroz de pato. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Melancia	SOPA de Canja de galinha PRATO Alho-francês à Brás. Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Morangos	SOPA de Grão com espinafres PRATO Frango no forno com batatinha assada e legumes salteados. SOBREMESA Banana	SOPA de Agrião PRATO Bacalhau à lagareiro com batata "à murro" e migas. Alface e cenoura. SOBREMESA Laranja

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor)

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição
[Assinatura]



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE-IPSS

Associação Social e Cultural Paradense - Associação de Pais e Amigos dos Deficientes (APAD)

Rua da Associação nº 11 | 2520-334 Oleiros da Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 838 328 | e-mail: ascp@ascp.pt



Mod.34.003.B - EMENTA

Ementa de Dieta do CD e SAD

abril/maio 2017



Dias	Semana 24 a 28 de abril	Semana 01 a 05 de maio	Semana 08 a 12 de maio	Semana 15 a 19 de maio
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Espetadas de peru grelhadas com arroz de cenoura. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Febra grelhada com arroz branco. Alface e tomate. SOBREMESA Pêra	SOPA de Couve-flor PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho francês PRATO Febra grelhada com esparguete. Alface. SOBREMESA Melão
3ª Feira	SOPA de Juliana PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maçã	SOPA de Caldo verde PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolos. SOBREMESA Kiwi	SOPA de Nabiza PRATO Pescada cozida com batatas, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Pescada cozida com batata e macedónia de legumes. SOBREMESA Pêra
4ª Feira	SOPA de Cenoura c/bagos de arroz PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão, ervilhas e cenoura cozidos. SOBREMESA Banana	SOPA de Creme de ervilhas PRATO Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). Alface e cenoura. SOBREMESA Laranja	SOPA de Legumes (Couve lombarda e portuguesa) PRATO Vitela grelhada com esparguete. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Laranja	SOPA de Feijão-verde PRATO Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. Alface SOBREMESA Banana
5ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Lulas grelhadas com batata cozida. Alface, pepino e cenoura. SOBREMESA Laranja	SOPA de Feijão-verde PRATO Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana	SOPA de Caldo verde PRATO Abrótea estufada com arroz branco. SOBREMESA Abacaxi	FERIADO Corpo de Deus
6ª Feira	SOPA de Abóbora c/lombardo PRATO Arroz de pato. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Melancia	SOPA de Canja de galinha PRATO Escalope de vitela grelhado com arroz de cenoura. Alface e tomate. SOBREMESA Morangos	SOPA de Grão com espinafres PRATO Frango no forno com batata cozida e legumes cozidos. SOBREMESA Banana	SOPA de Agrião PRATO Bacalhau cozido com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Laranja

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor)

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Susana Conceição
[Signature]



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Educação Pré-Escolar ATIL Centro de Dia | Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-334 Chão de Paradense | Telefone: 262 881 558 | Fax: 262 838 528 | Telexoma: 812 890 236
E-Mail: geral@ascpadense.pt



Ementa de Almoços de Fim de Semana de Centro de Dia e SAD



Dias	Semana 22 a 27 de maio	Semana 29 de maio a 03 de junho
S Á B A D O	SOPA de Grão c/bagos de arroz SOPA de Nabiça PRATO Red-fish no forno com batata assada e couve portuguesa. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Alho-francês SOPA de Espinafres PRATO Favas estufadas com entrecosto. Alface. SOBREMESA Maçã assada
	Alergénios Peixes (Red-fish)	
Dias	Semana 05 a 10 de junho	Semana 12 a 17 de junho
S Á B A D O	SOPA de Feijão-verde SOPA de Cenoura c/ervilhas PRATO Arroz de tentáculo de pota. Alface e tomate. SOBREMESA Banana	SOPA de "Lavrador" SOPA de Juliana PRATO Perna de peru no forno com batata assada e macedónia de legumes. SOBREMESA Kiwi
	Alergénios Moluscos (Tentáculo de pota)	

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor).

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**

Susana Conceição
chef de cozinha

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

[Handwritten signature]



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Educação Pré-Escolar ATIL Centro de Dia | Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-334 Chão de Paradense | Telefone: 262 881 558 | Fax: 262 838 528 | Telexoma: 812 890 236
E-Mail: geral@ascpadense.pt



Ementa de Almoços de Fim de Semana de Centro de Dia e SAD - DIETA



Dias	Semana 22 a 27 de maio	Semana 29 de maio a 03 de junho
S Á B A D O	SOPA de Grão c/bagos de arroz SOPA de Nabiça PRATO Red-fish no forno com batata cozida e couve portuguesa. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Alho-francês SOPA de Espinafres PRATO Favas cozidas com entrecosto grelhado. Alface. SOBREMESA Maçã assada
	Alergénios Peixes (Red-fish)	
Dias	Semana 05 a 10 de junho	Semana 12 a 17 de junho
S Á B A D O	SOPA de Feijão-verde SOPA de Cenoura c/ervilhas PRATO Arroz de tentáculo de pota. Alface e tomate. SOBREMESA Maçã assada	SOPA à "Lavrador" SOPA de Juliana PRATO Perna de peru no forno com batata cozida e macedónia de legumes. SOBREMESA Kiwi
	Alergénios Peixes (Raia)	

As ementas só deverão ser alteradas, por motivos de força maior, (caso os alimentos se encontrem esgotados no fornecedor).

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**

Susana Conceição
chef de cozinha

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

[Handwritten signature]