



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/ISS

Gratuito (Educação) Pátria (Ar) A.T.L. Centro de Dia (Serviço de Apoio Domiciliário)  
Rua da Associação: 444 (2820-334) São Paços (Telefone: 242 881 558) Fax: 242 836 326 Telemóvel: 912 896 286  
E-Mail: [administracao@associaçao-social.org.pt](mailto:administracao@associaçao-social.org.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Ementa do Berçário e Transição

junho/julho 2017



Dias	Semana 19 a 23 de junho	Semana 26 a 30 de junho	Semana 03 a 07 de julho	Semana 10 a 14 de julho
2ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Couve-flor com Vitela <b>PRATO</b> Vitela aos cubos estufada com esparguete, cenoura e ervilhas Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra cozida	<b>SOPA</b> Creme de Macedónia com Coelho <b>PRATO</b> Coelho estufado com arroz de ervilhas. Alface. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA</b> Creme de Brócolo com Vitela <b>PRATO</b> Vitela estufada com esparguete. Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA</b> Creme de Alho-francês com Vitela <b>PRATO</b> Escalope de vitela grelhado com arroz branco. Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Pêra
3ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Feijão-verde com Dourada <b>PRATO</b> Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA</b> Creme de Alho-francês com Abrótea <b>PRATO</b> Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Maçã cozida	<b>SOPA</b> Creme de Feijão-verde com Pescada <b>PRATO</b> Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Maçã cozida	<b>SOPA</b> Creme de Alface com Salmão <b>PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Banana
4ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Nabiça com Peru <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz branco. Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Maçã cozida	<b>SOPA</b> Creme de Alface com Frango <b>PRATO</b> Bife de frango grelhado com esparguete. Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA</b> Creme de Agrião com Peru <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com massa espiral. Alface. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA</b> Creme de Feijão-verde com Frango. <b>PRATO</b> Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã assada
5ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Abóbora c/lombardo com Pescada <b>PRATO</b> Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA</b> Creme de Couve com Salmão <b>PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA</b> Creme de Legumes (couve lombarda e portuguesa) com Abrótea <b>PRATO</b> Abrótea estufada com batata e brócolos cozidos. <b>SOBREMESA</b> Pêra cozida	<b>SOPA</b> Creme de Nabiça com Pescada. <b>PRATO</b> Salada russa de pescada (batata, cenoura, ervilha). Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra
6ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Espinafres com Frango. <b>PRATO</b> Bife de frango grelhado com esparguete. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA</b> Creme de Juliana com Peru <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz de legumes. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA</b> Creme de Espinafres com Frango <b>PRATO</b> Salada primavera (Frango, arroz e cenoura ralada). Alface. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA</b> Creme de Cenoura c/massinhas e Peru. <b>PRATO</b> Bife de peru com arroz primavera. Alface. <b>SOBREMESA</b> Melão

**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*  
*Andreia*  
*Andreia*



# Lanches do Berçário e Transição

junho/julho 2017



Dias	Semana 19 a 23 de junho		Semana 26 a 30 de junho		Semana 03 a 07 de julho		Semana 10 a 14 de julho	
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	Papa Láctea	<b>Alergénios</b> Contém glúten e leite	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 de aromas com ½ peça de fruta	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite
3ª Feira	logurte de aromas com ½ peça de fruta	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite	logurte de aromas com ½ peça de fruta	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite	logurte de aromas com ½ peça de fruta	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	<b>Alergénios</b> Leite - Contém leite Pão – Contém glúten
4ª Feira	Papa Láctea	<b>Alergénios</b> Contém glúten e leite	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	<b>Alergénios</b> Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	logurte de aromas com bolacha maria ralada	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite Bolacha - Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo
5ª Feira	logurte de aromas com fruta cozida	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite	logurte de aromas com bolacha maria ralada	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite Bolacha - Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	logurte de aromas com fruta cozida	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite	Papa Láctea	<b>Alergénios</b> Contém glúten e leite
6ª Feira	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	Papa Láctea	<b>Alergénios</b> Contém glúten e leite	logurte de aromas com ½ peça de fruta	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite

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

junho/julho 2017



Dias	Semana 19 a 23 de junho	Semana 26 a 30 de junho	Semana 03 a 07 de julho	Semana 10 a 14 de julho
2ª Feira	<p>SOPA de Couve-flor</p> <p>PRATO</p> <p>Vitela aos cubos estufada com esparguete, cenoura e ervilhas.</p> <p>Alface.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Pêra</p>	<p>SOPA de Macedónia</p> <p>PRATO</p> <p>Coelho estufado com arroz de ervilhas.</p> <p>Alface.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Melão</p>	<p>SOPA de Brócolo</p> <p>PRATO</p> <p>Salsicha com massa cotovelinho.</p> <p>Alface, cenoura e tomate.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Melancia</p>	<p>Alergénios</p> <p>Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p> <p>Salsicha – Contém soja, mostarda e leite</p> <p>SOPA de Alho-francês</p> <p>PRATO</p> <p>Empadão de carne.</p> <p>Alface, cenoura e couve-roxa.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Melancia</p> <p>Alergénios</p> <p>Puré - Contém leite e produtos à base de leite</p>
3ª Feira	<p>SOPA de Feijão-verde</p> <p>PRATO</p> <p>Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Gelatina de morango</p>	<p>Alergénios</p> <p>Peixes (Dourada)</p> <p>Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo</p> <p>SOPA de Alho francês</p> <p>PRATO</p> <p>Meia desfeita de bacalhau.</p> <p>Alface e cenoura.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Kiwi</p>	<p>Alergénios</p> <p>Peixes (Bacalhau)</p> <p>Ovo</p> <p>SOPA de Feijão-verde</p> <p>PRATO</p> <p>Douradinhos com arroz de ervilhas.</p> <p>Alface e cenoura.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Gelatina de Ananás</p>	<p>Alergénios</p> <p>Douradinhos</p> <p>Contém pescada e glúten, pode conter vestígios de leite e ovo</p> <p>Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo</p> <p>SOPA de Canja de galinha</p> <p>PRATO</p> <p>Rissóis de pescada com arroz de cenoura.</p> <p>Alface e pepino.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Banana</p> <p>Alergénios</p> <p>Rissol - contém glúten, ovo, leite incluindo lactose, pescada, azeitona e caldo de peixe</p> <p>Pode conter vestígios de alérgenos, mostarda, sementes de sésamo, crustáceos e soja.</p>
4ª Feira	<p>SOPA de Nabiça</p> <p>PRATO</p> <p>Febra grelhada com arroz branco e feijão preto.</p> <p>Alface, cenoura e couve-roxa.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Maçã</p>	<p>SOPA de Peixe</p> <p>PRATO</p> <p>Bolonhesa de soja.</p> <p>Alface, cenoura e couve-roxa.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Arroz doce</p>	<p>Alergénios</p> <p>Peixes (Tintureira e pescada)</p> <p>Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p> <p>Soja - Contém Soja</p> <p>Pode conter vestígios de glúten, frutos de casca rija, amendoins, sementes de sésamo</p> <p>Arroz doce – contém leite.</p> <p>SOPA de Agrião</p> <p>PRATO</p> <p>Hambúrguer de aves grelhado com massa espiral.</p> <p>Alface, tomate e pepino.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Banana</p>	<p>Alergénios</p> <p>Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p> <p>SOPA de Feijão com hortaliça</p> <p>PRATO</p> <p>Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango).</p> <p>Alface, cenoura e tomate.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Maçã</p> <p>Alergénios</p> <p>Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p>
5ª Feira	<p>SOPA de Abóbora c/lombardo</p> <p>PRATO</p> <p>Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve portuguesa.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Banana</p>	<p>Alergénios</p> <p>Peixes (Pescada)</p> <p>Ovo</p> <p>SOPA de Caldo-verde</p> <p>PRATO</p> <p>Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Pêra</p>	<p>Alergénios</p> <p>Peixes (Salmão)</p> <p>SOPA de Legumes (couve lombarda e portuguesa)</p> <p>PRATO</p> <p>Empadão de atum.</p> <p>Alface, cenoura e pepino.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Pêra</p>	<p>Alergénios</p> <p>Puré - Contém leite e produtos à base de leite</p> <p>Peixes (Atum)</p> <p>SOPA de Nabiça</p> <p>PRATO</p> <p>Salada russa (batata, cenoura, ervilha, atum e ovo).</p> <p>Alface e milho.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Gelatina de Morango</p> <p>Alergénios</p> <p>Peixes (Atum)</p> <p>Ovo</p> <p>Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo</p>
6ª Feira	<p>SOPA de Espinafres</p> <p>PRATO</p> <p>Strogonoff de frango c/ cogumelos e esparguete.</p> <p>Alface, cenoura e pepino.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Melancia</p>	<p>Alergénios</p> <p>Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p> <p>SOPA de Juliana</p> <p>PRATO</p> <p>Hambúrguer de aves grelhado com arroz de legumes.</p> <p>Alface.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Banana</p>	<p>SOPA de Grão com espinafres</p> <p>PRATO</p> <p>Salada Primavera (Frango, arroz, milho e cenoura ralada).</p> <p>Alface e tomate.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Melão</p>	<p>SOPA de Cenoura c/ massinhas</p> <p>PRATO</p> <p>Pizza caseira (fiambre, queijo, cogumelos e legumes).</p> <p>Alface.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Melão</p> <p>Alergénios</p> <p>Contém glúten.</p> <p>Fiambre – Contém soja e leite</p> <p>Queijo – Contém leite e ovo</p>

**Nota:** No dia 30 de junho as crianças que vão à piscina, terão como Refeição - Pão de mistura com hambúrguer de aves grelhado e alface e como Sobremesa - Banana.

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*  
*[Assinatura]*





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche - Educação Pré-Escolar - ATL Centro de Dia - Serviço de Apoio Doméstico  
Rua da Associação n.º 1 | 2500-304 Cr. da Pareda | Telefone: 262 881 955 | Fax: 262 818 328 | Telex: 912 856 289  
E-Mail: [administracao@paradense.pt](mailto:administracao@paradense.pt)

Mod.34.003.B - EMENTA



# Ementa de PRAIA

## Creche, Pré-Escolar, CATL, Centro de Dia e SAD

julho 2017



Dias	Semana 03 a 07 de julho			Semana 10 a 14 de julho		
2ª Feira	<b>ALMOÇO</b> <b>PRATO</b> Salsicha com massa cotovelinho e cogumelos. Alface, tomate e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Melancia	<b>LANCHE</b> 1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	<b>Alergenios</b> Salsicha - Contém soja, mostarda e leite Leite - Contém leite Pão - Contém glúten Manteiga - Contém Leiteiro	<b>ALMOÇO</b> <b>PRATO</b> Empadão de carne. Alface, cenoura e couve-roxa. <b>SOBREMESA</b> Melancia	<b>LANCHE</b> 1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Manteiga	<b>Alergenios</b> Purê - Contém leite e produtos à base de leite Iogurte - Contém leite Pão - Contém glúten Manteiga - Contém Leiteiro
3ª Feira	<b>ALMOÇO</b> <b>PRATO</b> Douradinhos no forno com arroz de ervilhas. Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Gelatina de Ananás	<b>LANCHE</b> 1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>Alergenios</b> Douradinhos: Contém pescada e glúten, pode conter vestígios de leite e ovo. Gelatina - Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo Leite - Contém leite Pão - Contém glúten Fiambre - Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	<b>ALMOÇO</b> <b>PRATO</b> Rissóis de pescada com arroz de cenoura. Alface e pepino <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>LANCHE</b> 1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	<b>Alergenios</b> Rissóis - Contém glúten, ovo, leite incluindo lactose, pescada e sulfatos. Pode conter vestígios de alho, mostarda, sementes de sésamo, crustáceos e soja. Leite - Contém leite Pão - Contém glúten Queijo - Contém leite e ovo
4ª Feira	<b>ALMOÇO</b> <b>PRATO</b> Hambúrguer de aves grelhado com massa espiral. Alface, tomate e pepino. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>LANCHE</b> 1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	<b>Alergenios</b> Massa - Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Leite - Contém leite Pão - Contém glúten	<b>ALMOÇO</b> <b>PRATO</b> Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (Frango). Alface, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>LANCHE</b> 1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Marmelada	<b>Alergenios</b> Massa - Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Iogurte - Contém leite Pão - Contém glúten
5ª Feira	<b>ALMOÇO</b> <b>PRATO</b> Empadão de atum. Alface, cenoura e pepino. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>LANCHE</b> 1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	<b>Alergenios</b> Peixes (Atum) Purê - Contém leite e produtos à base de leite Iogurte - Contém leite Pão - Contém glúten Queijo - Contém leite e ovo	<b>ALMOÇO</b> <b>PRATO</b> Salada russa sem ovo (batata, cenoura, ervilha e atum). Alface e milho. <b>SOBREMESA</b> Gelatina de morango	<b>LANCHE</b> 1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>Alergenios</b> Peixes (Atum) Gelatina - Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo Leite - Contém leite Pão - Contém glúten Fiambre - Contém lactose. Pode conter vestígios de soja
6ª Feira	<b>ALMOÇO</b> <b>PRATO</b> Salada Primavera (frango, arroz, milho e cenoura ralada). Alface e tomate. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>LANCHE</b> 1 Iogurte de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	<b>Alergenios</b> Iogurte - Contém leite Pão - Contém glúten Queijo - Contém leite e ovo	<b>ALMOÇO</b> <b>PRATO</b> Pizza caseira (fiambre, queijo, cogumelos e legumes). Alface. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>LANCHE</b> 1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de leite com Queijo	<b>Alergenios</b> Pizza - Contém glúten Fiambre - Contém lactose. Pode conter vestígios de soja. Queijo - Contém leite e ovo Leite - Contém leite Pão de Leite - Contém glúten, ovo, leite e soja e/ou seus derivados

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*  
*Chefe de Cozinha*

*N.º 1*



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Projeto "Educação Para Todos" A.T.U. Centro de Dia (Serviço de Apoio Domiciliário)  
Rua da Associação, n.º 1 2820-034 Chão do Perdeiro (Telfone: 262 881 555 / Fax: 262 830 326 Telexmex: 912 896 226  
E-Mail: [educacao@associaçao-social.pt](mailto:educacao@associaçao-social.pt))

Mod.34.003.B - EMENTA



# Ementa de Dieta na Infância

junho/julho 2017



Dias	Semana 19 a 23 de junho	Semana 26 a 30 de junho	Semana 03 a 07 de julho	Semana 10 a 14 de julho				
2ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Vitela aos cubos estufada com esparguete cozido. Alface. SOBREMESA Pêra	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Macedónia PRATO Coelho grelhado com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Melão	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Alho francês PRATO Febra grelhada com esparguete. Alface. SOBREMESA Melancia	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo		
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Laranja	Alergénios Peixes (Dourada)	SOPA de Alho francês PRATO Meia desfeita de bacalhau. Alface e cenoura. SOBREMESA Kiwi	Alergénios Peixes (Bacalhau) Ovo	SOPA de Nabiça PRATO Pescada cozida com batatas, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maça assada	Alergénios Peixe (Pescada)	SOPA de Canja de galinha PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixe (Salmão)
4ª Feira	SOPA de Nabiça PRATO Febra grelhada com arroz branco e feijão preto. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Abacaxi		SOPA de Peixe PRATO Escalope de vitela grelhado com esparguete. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Laranja	Alergénios Peixes (Tintureira e pescada) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Agrião PRATO Pá de porco no forno com massa espiral. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Laranja	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Feijão com hortalíça PRATO Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Maça assada	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo
5ª Feira	SOPA de Abóbora c/lombardo PRATO Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Laranja	Alergénios Peixes (Pescada)	SOPA de Caldo verde PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Pêra	Alergénios Peixes (Salmão)	SOPA de Legumes (Couve lombarda e portuguesa) PRATO Abrótea estufada com batata e brócolos cozidos. SOBREMESA Abacaxi	Alergénios Peixe (Abrótea)	SOPA de Nabiça PRATO Salada russa de pescada (batata, cenoura, ervilha e ovo). Alface. SOBREMESA Pêra	Alergénios Peixe (Pescada) Ovo
6ª Feira	SOPA de Espinafres PRATO Bife de frango grelhado com esparguete. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Melancia	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Juliana PRATO Hambúrguer de aves grelhado com arroz de legumes. Alface e tomate. SOBREMESA Banana		SOPA de Grão com espinafres PRATO Salada primavera (Frango, arroz, milho e cenoura ralada). Alface e tomate. SOBREMESA Melão		SOPA de Creme de cenoura c/massinhas PRATO Bife de peru grelhado com arroz primavera. Alface. SOBREMESA Melão	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de 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*  
*de Oliveira*





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 | 2500-004 Chão de Pardal | Telefone: 262 88 1 555 | Fax: 262 836 326 | Telex: 912 896 286  
E-Mail: [geral@assocparadense.pt](mailto:geral@assocparadense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Lanches da Creche e do Pré-Escolar

junho/julho 2017



Dias	Semana 19 a 23 de junho	Semana 26 a 30 de junho	Semana 03 a 07 de julho	Semana 10 a 14 de julho
2ª Feira	1 Chávena de leite M/G com cereais	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Manteiga
	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	1 Chávena de leite M/G com cereais
	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija
4ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	1 Chávena de leite M/G com cereais	1 Chávena de leite M/G com cereais	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Marmelada
	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija.	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten
5ª Feira	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Compota	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Manteiga	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Fiambre
	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.
6ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de leite com Queijo
	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	<b>Alergenios</b> 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*  
*[Signature]*



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Endereço: Educação Pia Elia, nº 11 - Curto de Chão, Serviço de Apoio Doméstico  
Rua da Associação, nº 11, 2550-324 Chão do Paradense, Telefone: 262 881 555 / Fax: 262 836 326 Telexmex: 912 886 286  
E-Mail: [geral@ascp.paradense.pt](mailto:geral@ascp.paradense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Lanches do CATL

junho/julho 2017



Dias	Semana 19 a 23 de junho		Semana 26 a 30 de junho		Semana 03 a 07 de julho		Semana 10 a 14 de julho	
2ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	1 Iogurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho
3ª Feira	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	1 Iogurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	1 Iogurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	1 Chávena de leite M/G com cereais	Alergénios Leite – Contém leite Cereais – Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija.
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 Chávena de leite M/G com cereais	Alergénios 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	Alergénios Leite – Contém leite Cereais – Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija.	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten
5ª Feira	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Compota	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 Copo 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
6ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Iogurte sólido de aromas 1 Pão de leite com Queijo	Alergénios Iogurte – 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*  
*Engenheira Alimentar*



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/ISS

Criança | Educação Pré-Escolar | A.T.L. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário  
Rua da Associação, n.º 1 | 2820-334 Chão da Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 838 326 Telemóvel: 912 886 286  
E-Mail: [geral@associaçãoparadense.pt](mailto:geral@associaçãoparadense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Ementa do Segundo Lanche

junho/julho 2017



Dias	Semana 19 a 23 de junho	Semana 26 a 30 de junho	Semana 03 a 07 de julho	Semana 10 a 14 de julho
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 <b>Alergénios:</b> Contém glúten	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura <b>Alergénios:</b> Contém glúten	3 Bolachas Tipo “Maria” <b>Alergénios:</b> Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura <b>Alergénios:</b> 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” <b>Alergénios:</b> Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	3 Bolachas Tipo “Maria” <b>Alergénios:</b> Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura <b>Alergénios:</b> Contém glúten	3 Bolachas Tipo “Maria” <b>Alergénios:</b> Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo
6ª Feira	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta

*N.º 10*

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*  
*Ch. Conceição*





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro | Educação Pré-Escolar | A.T.L. Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário  
Rua da Associação, n.º 1 | 2820-334 Chão da Parada | Telefone: 262 88 155 | Fax: 262 836 326 | Telexnet: 912 680 286  
E-Mail: [comunicacao@assocparadense.pt](mailto:comunicacao@assocparadense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

junho/julho 2017



Dias	Semana 19 a 23 de junho	Semana 26 a 30 de junho	Semana 03 a 07 de julho	Semana 10 a 14 de julho
2ª 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 <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 Compota <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 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 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 Compota <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 <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 Compota <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre
4ª Feira	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre <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 Queijo <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 Fiambre <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 Queijo <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 Compota <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 Marmelada <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 Queijo <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga
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 <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	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre <b>LANCHE</b> 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*  
*Chá de Noite*  
*Verónica*



# Ementa de Centro de Dia e SAD

junho/julho 2017



Dias	Semana de 19 a 23 de junho	Semana 26 a 30 de junho	Semana 03 a 07 de julho	Semana 10 a 14 de julho		
2ª Feira	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> Vitela aos cubos estufada com esparguete, cenoura e ervilhas. <b>Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Macedónia</b> <b>PRATO</b> Coelho estufado com arroz de ervilhas. <b>Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> Vitela estufada com esparguete. <b>Alface, cenoura e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> Melancia	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Empadão de carne. <b>Alface, cenoura e couve-roxa.</b> <b>SOBREMESA</b> Melancia	<b>Alergénios</b> Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	<b>Alergénios</b> Purê - Contém leite e produtos à base de leite
3ª Feira	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Gelatina de morango	<b>SOPA de Alho francês</b> <b>PRATO</b> Meia desfeita de bacalhau. <b>Alface e cenoura.</b> <b>SOBREMESA</b> Kiwi	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Solha frita com arroz de ervilhas. <b>Alface e cenoura.</b> <b>SOBREMESA</b> Gelatina de Ananás	<b>SOPA de Canja de galinha</b> <b>PRATO</b> Rissóis de pescada com arroz de cenoura. <b>Alface e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>Alergénios</b> Peixes (Solha) Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo	<b>Alergénios</b> Risool - contém glúten, ovo, leite incluindo lactose, pescada, sultitas e caldo de peixe. Pode conter vestígios de aipo, mostarda, sementes de sésamo, crustáceos e soja.
4ª Feira	<b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> Febra grelhada com arroz branco e feijão preto. <b>Alface, cenoura e couve-roxa.</b> <b>SOBREMESA</b> Abacaxi	<b>SOPA de Peixe</b> <b>PRATO</b> Boionhesa de soja. <b>Alface, cenoura e couve-roxa.</b> <b>SOBREMESA</b> Arroz doce	<b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> Pá de porco no forno com massa espiral. <b>Alface, tomate e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA de Feijão com hortaliça</b> <b>PRATO</b> Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). <b>Alface, cenoura e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> Maçã assada	<b>Alergénios</b> Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	<b>Alergénios</b> Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo
5ª Feira	<b>SOPA de Abóbora c/lombardo</b> <b>PRATO</b> Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA de Caldo-verde</b> <b>PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Legumes</b> (couve lombarda e portuguesa) <b>PRATO</b> Empadão de atum. <b>Alface, cenoura e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> Salada russa (batata, cenoura, ervilha, atum e ovo). <b>Alface e milho.</b> <b>SOBREMESA</b> Gelatina de Morango	<b>Alergénios</b> Purê - Contém leite e produtos à base de leite Peixes (Atum)	<b>Alergénios</b> Peixes (Atum) Ovo Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo
6ª Feira	<b>SOPA de Espinafres</b> <b>PRATO</b> Strogonoff de frango c/ cogumelos e esparguete. <b>Alface, cenoura e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> Melancia	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz de legumes. <b>Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA de Grão com espinafres</b> <b>PRATO</b> Salada Primavera (Frango, arroz, milho e cenoura ralada). <b>Alface e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA de Cenoura c/ massinhas</b> <b>PRATO</b> Bife de peru com cogumelos e arroz primavera. <b>Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>Alergénios</b> Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

*Susana Conceição*  
*[Assinatura]*  
*[Assinatura]*

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





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Associação Social e Cultural Paradense - A.T.L. Centro de Dia - Serviço de Apoio Domiciliário  
Rua da Associação, n.º 1 | 2020-304 Chão da Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 126 | Telexmail: 912 896 286  
E-Mail: [geral@associaçãoparadense.pt](mailto:geral@associaçãoparadense.pt)

Mod.34.003.B - EMENTA



# Ementa de Dieta do CD e SAD

junho/julho 2017



Dias	Semana 19 a 23 de junho	Semana 26 a 30 de junho	Semana 03 a 07 de julho	Semana 10 a 14 de julho				
2ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Vitela aos cubos estufada com esparguete cozido. Alface. SOBREMESA Pêra	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Macedónia PRATO Coelho grelhado com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Melão	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Alho francês PRATO Febra grelhada com esparguete. Alface. SOBREMESA Melancia	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo		
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Laranja	Alergénios Peixes (Dourada)	SOPA de Alho francês PRATO Meia desfeita de bacalhau. Alface e cenoura. SOBREMESA Kiwi	Alergénios Peixes (Bacalhau) Ovo	SOPA de Nabiça PRATO Pescada cozida com batatas, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maça assada	Alergénios Peixe (Pescada)	SOPA de Canja de galinha PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixe (Salmão)
4ª Feira	SOPA de Nabiça PRATO Febra grelhada com arroz branco e feijão preto. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Abacaxi		SOPA de Peixe PRATO Escalope de vitela grelhado com esparguete. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Laranja	Alergénios Peixes (Tintureira e pescada) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Agrião PRATO Pá de porco no forno com massa espiral. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Laranja	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Maça assada	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo
5ª Feira	SOPA de Abóbora c/lombardo PRATO Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Laranja	Alergénios Peixes (Pescada)	SOPA de Caldo verde PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Pêra	Alergénios Peixes (Salmão)	SOPA de Legumes (Couve lombarda e portuguesa) PRATO Abrótea estufada com batata e brócolos cozidos. SOBREMESA Abacaxi	Alergénios Peixe (Abrótea)	SOPA de Nabiça PRATO Salada russa de pescada (batata, cenoura, ervilha e ovo). Alface. SOBREMESA Pêra	Alergénios Peixe (Pescada) Ovo
6ª Feira	SOPA de Espinafres PRATO Bife de frango grelhado com esparguete. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Melancia	Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Juliana PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface e tomate. SOBREMESA Banana		SOPA de Grão com espinafres PRATO Salada primavera (Frango, arroz, milho e cenoura ralada). Alface e tomate. SOBREMESA Melão		SOPA de Creme de cenoura c/massinhas PRATO Bife de peru grelhado com arroz primavera. Alface. SOBREMESA Melão	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo

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*  
*de Sousa*  
*Natália*





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Objetivo: Educação Pré-Escolar | A.T.L. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Doméstico  
Rua da Associação, n.º 1 | 2550-334 Onda do Paraíso | Telefone: 262 881 535 | Fax: 262 838 529 | Telemóvel: 912 656 236  
E-Mail: [geral@associaçãoparadense.pt](mailto:geral@associaçãoparadense.pt)



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



Dias	Semana 19 a 24 de junho	Semana 26 de junho a 01 de julho
S Á B A D O	<b>SOPA de Camponesa</b> <b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> <b>Caldeirada de peixe. Alface, cenoura e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maçã assada</b>	<b>SOPA de Nabiça</b> <b>SOPA de Cenoura com Ervilhas</b> <b>PRATO</b> <b>Carne de porco à portuguesa. Alface, cenoura e beterraba</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maçã assada</b>
	<b>Alergénios</b> <b>Peixes</b> (Red-fish/ Tintureira/ Raia/ Safio)	
Dias	Semana 03 a 08 de julho	Semana 10 a 15 de julho
S Á B A D O	<b>SOPA de "Misturadas"</b> <b>SOPA de Caldo verde</b> <b>PRATO</b> <b>Pampo no forno com batata assada com couve lombarda.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Kiwi</b>	<b>SOPA de Peixe</b> <b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> <b>Queixadas de porco no forno com batata assada e couve portuguesa salteada.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>
	<b>Alergénios</b> <b>Peixes</b> (Pampo)	

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*

*N.º 1*

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE IPSS

Objetivo: Educação Pré-Escolar | A.T.L. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Doméstico  
Rua da Associação, n.º 1 | 2550-334 Onda do Paraíso | Telefone: 262 881 535 | Fax: 262 838 529 | Telemóvel: 912 656 236  
E-Mail: [geral@associaçãoparadense.pt](mailto:geral@associaçãoparadense.pt)



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



Dias	Semana 19 a 24 de junho	Semana 26 de junho a 01 de julho
S Á B A D O	<b>SOPA de Camponesa</b> <b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> <b>Caldeirada de peixe com batata cozida. Alface, cenoura e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maçã assada</b>	<b>SOPA de Nabiça</b> <b>SOPA de Cenoura com Ervilhas</b> <b>PRATO</b> <b>Costeleta grelhada com laços. Alface, cenoura e beterraba.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maçã assada</b>
	<b>Alergénios</b> <b>Peixes</b> (Red-fish/ Tintureira/ Raia/ Safio)	<b>Alergénios</b> <b>Massa-</b> <b>Contém</b> <b>glúten e</b> <b>pode conter</b> <b>vestígios</b> <b>de ovo</b>
Dias	Semana 03 a 08 de julho	Semana 10 a 15 de julho
S Á B A D O	<b>SOPA de "Misturadas"</b> <b>SOPA de Caldo verde</b> <b>PRATO</b> <b>Pampo no forno com batata cozida e couve lombarda.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Kiwi</b>	<b>SOPA de Peixe</b> <b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> <b>Queixada de porco no forno com batata cozida e couve portuguesa cozida.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>
	<b>Alergénios</b> <b>Peixes</b> (Pampo)	

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*

*N.º 1*

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015