



Ementa do Berçário e Transição



julho/agosto 2017

Dias	Semana 17 a 21 de julho	Semana 24 a 28 de julho	Semana 31 de julho a 04 de agosto	Semana 07 a 11 de agosto
2ª Feira	SOPA Creme de Couve-flor com Vitela PRATO Esparguete à bolonhesa. Alface e pepino. SOBREMESA Pêra cozida Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA Creme de Macedónia com Frango PRATO Frango estufado com esparguete, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Melão Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA Creme de Brócolo com Vitela PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Banana Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA Creme de Alho-francês com Peru PRATO Jardineira de peru com feijão-verde. Alface. SOBREMESA Pêra Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo
3ª Feira	SOPA Creme de Feijão-verde com Dourada PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana Alergénios Peixes (Dourada)	SOPA Creme de Alho-francês com Perca PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Maça cozida Alergénios Peixes (Perca)	SOPA Creme de Feijão-verde com Pescada PRATO Salda russa de abrótea (abrótea, ovo, cenoura e feijão-verde). SOBREMESA Maça cozida Alergénios Peixes (Abrótea)	SOPA Creme de Alface com Pescada PRATO Pescada estufada com arroz branco. Alface e cenoura. SOBREMESA Melão Alergénios Peixes (Pescada)
4ª Feira	SOPA Creme de Agrião com Peru/Frango PRATO Arroz de aves (frango/peru) em cama de legumes. SOBREMESA Nectarina/Pêssego Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA Creme de Alface com Vitela PRATO Escalope de vitela grelhado com arroz branco. Alface e cenoura. SOBREMESA Banana Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA Creme de Nabiça com Pato PRATO Arroz de pato. Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA Creme de Couve-flor com Frango. PRATO Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). Alface. SOBREMESA Maça assada Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo
5ª Feira	SOPA Creme de Abóbora c/lombardo com Pescada PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maça Alergénios Peixes (Pescada)	SOPA Creme de Couve com Salmão PRATO Massada de peixe (Salmão e tintureira). Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego Alergénios Peixes (Salmão)	SOPA Creme de Cenoura c/massinhas com Pampo PRATO Pampo no forno com batata cozida e couve-de-bruxelas. SOBREMESA Pêra cozida Alergénios Peixes (Pampo)	SOPA Creme de Agrião com Salmão. PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana Alergénios Peixes (Salmão)
6ª Feira	SOPA Creme de Alho-francês com Peru PRATO Bife de peru grelhado com arroz branco. Alface. SOBREMESA Pêra Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA Creme de Juliana com Peru PRATO Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Alface. SOBREMESA Melão Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA Creme de Espinafres com Frango PRATO Bife de frango estufado com esparguete. Alface. SOBREMESA Maça Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA Creme de Legumes (Couve lombarda e portuguesa) com Coelho. PRATO Coelho estufado com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo

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/DSEAS/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]



Lanches do Berçário e Transição

julho/agosto 2017



Dias	Semana 17 a 21 de julho	Semana 24 a 28 de julho	Semana 31 de julho a 04 de agosto	Semana 07 a 11 de agosto
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
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
4ª 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 Leite – Contém leite Pão – Contém glúten
5ª Feira	logurte de aromas com fruta cozida	Alergénios logurte - Contém leite	logurte de aromas com bolacha maria ralada	Alergénios logurte - Contém leite Bolacha - Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo
6ª 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

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**

Susana Conceição
Carla Oliveira

Handwritten signature



Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

julho/agosto 2017



Dias	Semana 17 a 21 de julho	Semana 24 a 28 de julho	Semana 31 de julho a 04 de agosto	Semana 07 a 11 de agosto
2ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Esparguete à bolonhesa. Alface, pepino e couve-roxa. SOBREMESA Maçã	SOPA de Macedónia PRATO Frango estufado com esparguete, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA de Brócolo PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Melancia	SOPA de Alho-francês PRATO Jardineira de peru com feijão-verde. Alface. SOBREMESA Pêra
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA de Espinafres PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Pudim-flan	SOPA de Feijão-verde PRATO Salada de feijão-frade com atum e ovo. Alface e cenoura e pepino. SOBREMESA Gelatina de Ananás	SOPA de Canja de galinha PRATO Pataniscas de legumes (feijão-verde e cenoura) com arroz de milho. Alface. SOBREMESA Melão
4ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Arroz de aves (frango/peru) em cama de legumes. Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Peixe PRATO Alho francês à Brás. Alface e pepino. SOBREMESA Banana	SOPA de Nabiça PRATO Arroz de pato. Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA da Horta PRATO Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Maçã assada
5ª Feira	SOPA de Abóbora c/lombardo PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Caldo-verde PRATO Massada de peixe (Salmão e tintureira). Alface e tomate. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Cenoura c/ massinhas PRATO Pampo no forno com puré de batata e couve-de-bruxelas. SOBREMESA Pêra	SOPA de Agrião PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Leite-creme
6ª Feira	SOPA de Alho francês PRATO Costeleta grelhada com arroz de feijão malandrinho. Alface e cenoura. SOBREMESA Melancia	SOPA de Juliana PRATO Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Alface e beterraba. SOBREMESA Melão	SOPA de Grão com espinafres PRATO Febra estufada com esparguete. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Maçã	SOPA de Legumes (couve lombarda e portuguesa) PRATO Coelho estufado com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Melancia

Nota: No dia 28 de julho as crianças que vão à Viagem final de ano letivo, terão como Refeição - Pão de mistura com hambúrguer de aves grelhado e alface e como Sobremesa - Melão.

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



Ementa de Dieta na Infância

julho/agosto 2017



Dias	Semana 17 a 21 de julho	Semana 24 a 28 de julho	Semana 31 de julho a 04 de agosto	Semana 07 a 11 de agosto
2ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Escalope de vitela grelhado com esparguete. Alface, pepino e couve-roxa. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Bife de frango grelhado com esparguete. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA de Brócolo PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão cozido, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Melancia	SOPA de Alho francês PRATO Bife de peru grelhado com arroz branco. Alface e cenoura. SOBREMESA Pêra
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA de Espinafres PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e brócolo SOBREMESA Kiwi	SOPA de Feijão-verde PRATO Salada russa de abrótea (batata, abrótea, ovo, cenoura e feijão-verde). SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Canja de galinha PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Melão
4ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Arroz de aves (frango/peru) em cama de legumes. Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Peixe PRATO Escalope de vitela grelhado com arroz branco. Alface e pepino. SOBREMESA Banana	SOPA de Nabiça PRATO Arroz de pato. Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA da Horta PRATO Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Maçã assada
5ª Feira	SOPA de Abóbora c/lombardo PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Laranja	SOPA de Caldo verde PRATO Massada de peixe (Salmão e tintureira). Alface e tomate. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Cenoura c/massinhas PRATO Pampo no forno com batata e couve-de-bruxelas cozidas. SOBREMESA Pêra	SOPA de Agrião PRATO Carapau grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Laranja
6ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Costeleta grelhada com arroz branco. Alface e cenoura. SOBREMESA Melancia	SOPA de Juliana PRATO Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Alface e beterraba. SOBREMESA Melão	SOPA de Grão com espinafres PRATO Febra grelhada com esparguete. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Maçã	SOPA de Legumes (Couve lombarda e portuguesa) PRATO Coelho grelhado com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Melancia

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 PARANDENSE/IPSS

Creche / Educação Pré-Escolar - A.T. Centro de Dia / Serviço de Apoio Doméstico
R. da Associação n.º 1 | 2920-004 Chão de Parde | Telefone: 262 88 133 | Fax: 262 839 329 Telexmex: 912 866 296
E-Mail: assoc@ipss-parandense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches da Creche e do Pré-Escolar

julho/agosto 2017



Dias	Semana 17 a 21 de julho	Semana 24 a 28 de julho	Semana 31 de julho a 04 de agosto	Semana 07 a 11 de agosto
2ª Feira	1 Chávena de leite M/G com cereais	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada
	Alergénios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro
3ª Feira	1 Iogurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	1 Iogurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	1 Iogurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	1 Iogurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo
	Alergénios Iogurte – Contém leite Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite
4ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	1 Chávena de leite M/G com cereais	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	1 Chávena de leite M/G com cereais
	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	Alergénios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija.	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	Alergénios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija
5ª Feira	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Manteiga	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Marmelada	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Compota	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de leite com Fiambre
	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão de Leite - Contém glúten, ovo, leite, e soja a/ou seus derivados e ovo Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.
6ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	1 Chávena de leite M/G com cereais	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga
	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	Alergénios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro

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
Chief Officer
Nobis



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARANDENSE/IPSS

Centro de Educação Pré-Escolar L.A.T.L. Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário
R. da Associação, n.º 1 | 2020-304 Célula Parandense | Telefone: 262 681 555 | Fax: 262 63 8328 Telexmo-vr: 912 860 284
E-Mail: assoc@ipssparandense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches do CATL

julho/agosto 2017



Dias	Semana 17 a 21 de julho	Semana 24 a 28 de julho	Semana 31 de julho a 04 de agosto	Semana 07 a 11 de agosto				
2ª Feira	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 Copo 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 Marmelada	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten		
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios logurte – Contém leite Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	1 logurte sólido 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 sólido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite		
4ª Feira	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 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 Copo 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
5ª Feira	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	1 logurte liquido de aromas 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergenios 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 Fiambre	Alergénios logurte – Contém leite Pão de Leite -Contém glúten, ovo, leite, e soja e/ou seus derivados e ovo Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.
6ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios logurte – 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 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho

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



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARANDENSE/IPSS

Creche | Educação Pré-Escolar | A.T.L. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2820-004 Chão de Parada | Telefone: 262 881 535 | Fax: 262 836 326 Telexmóvil: 912 896 286
E-Mail: associaçãoparandense@ipss.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa do Segundo Lanche

julho/agosto 2017



Dias	Semana 17 a 21 de julho	Semana 24 a 28 de julho	Semana 31 de julho a 04 de agosto	Semana 07 a 11 de agosto
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 Alergénios: Contém glúten	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergénios: Contém glúten	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergénios: Contém glúten	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergénios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo
4ª Feira	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta
5ª Feira	1 Peça de Fruta	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergénios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergénios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	1 Peça de Fruta
6ª Feira	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergénios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergénios: Contém glúten

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
[Handwritten signature]



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPS

Centro de Educação Infantil A. F. L. Centro de Dia / Serviço de Apoio Doméstico
R. da Associação, nº 1, 2005-004 Chão de Parada / Telefone: 262 801 555 / Fax: 262 818 129 / e-mail: ips@ascp.org.br / www.ascp.org.br

Mod.34.003.B – EMENTA



Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

julho/agosto 2017



Dias	Semana 17 a 21 de julho	Semana 24 a 28 de julho	Semana 31 de julho a 04 de agosto	Semana 07 a 11 de agosto
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 Compota	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 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
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 Fiambre	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 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
4ª Feira	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 Marmelada 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 Compota 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 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	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 Queijo LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de leite com Fiambre
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 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 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 Marmelada LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga

A Marmelada e a Compota utilizadas 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
chef de file



Ementa de Centro de Dia e SAD

julho/agosto 2017



Dias	Semana de 17 a 21 de julho	Semana 24 a 28 de julho	Semana 31 de julho a 04 de agosto	Semana 07 a 11 de agosto
2ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Esparguete à bolonhesa. Alface, pepino e couve-roxa. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Frango estufado com esparguete, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA de Brócolo PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Melancia	SOPA de Alho-francês PRATO Jardineira de peru com feijão-verde. Alface. SOBREMESA Pêra
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA de Espinafres PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Pudim-flan	SOPA de Feijão-verde PRATO Salada de feijão-frade com atum e ovo. Alface e cenoura e pepino. SOBREMESA Gelatina de Ananás	SOPA de Canja de galinha PRATO Pataniscas de legumes (feijão-verde e cenoura) com arroz de milho. Alface. SOBREMESA Melão
4ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Arroz de aves (frango/peru) em cama de legumes. Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Peixe PRATO Alho francês à Brás. Alface e pepino. SOBREMESA Banana	SOPA de Nabiça PRATO Arroz de pato. Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA da Horta PRATO Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Maçã assada
5ª Feira	SOPA de Abóbora c/lombardo PRATO Cavala cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Caldo-verde PRATO Massada de peixe (Salmão e tintureira). Alface e tomate. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Cenoura c/ massinhas PRATO Pampo no forno com puré de batata e couve-de-bruxelas. SOBREMESA Pêra	SOPA de Agrião PRATO Carapau grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Leite-creme
6ª Feira	SOPA de Alho francês PRATO Costeleta grelhada com arroz de feijão malandrinho. Alface e cenoura. SOBREMESA Melancia	SOPA de Juliana PRATO Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Alface e beterraba. SOBREMESA Melão	SOPA de Grão com espinafres PRATO Febra estufada com esparguete. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Laranja	SOPA de Legumes (couve lombarda e portuguesa) PRATO Coelho estufado com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Melancia

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
Chief Chef
HB



Ementa de Dieta do CD e SAD

julho/agosto 2017



Dias	Semana 17 a 21 de julho	Semana 24 a 28 de julho	Semana 31 de julho a 04 de agosto	Semana 07 a 11 de agosto
2ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Escalope de vitela grelhado com esparguete. Alface, pepino e couve-roxa. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Bife de frango grelhado com esparguete. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA de Brócolo PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão cozido, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Melancia	SOPA de Alho francês PRATO Bife de peru grelhado com arroz branco. Alface e cenoura. SOBREMESA Pêra
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA de Espinafres PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e brócolo SOBREMESA Kiwi	SOPA de Feijão-verde PRATO Salada russa de abrótea (batata, abrótea, ovo, cenoura e feijão-verde). SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Canja de galinha PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Banana
4ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Arroz de aves (frango/peru) em cama de legumes. Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Peixe PRATO Escalope de vitela grelhado com arroz branco. Alface e pepino. SOBREMESA Banana	SOPA de Nabiça PRATO Arroz de pato. Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA da Horta PRATO Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Maçã assada
5ª Feira	SOPA de Abóbora c/lombardo PRATO Cavala cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Laranja	SOPA de Caldo verde PRATO Massada de peixe (Salmão e tintureira). Alface e tomate. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Cenoura c/massinhas PRATO Pampo no forno com batata e couve-de-bruxelas cozidas. SOBREMESA Pêra	SOPA de Agrião PRATO Carapau grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Laranja
6ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Costeleta grelhada com arroz branco. Alface e cenoura. SOBREMESA Melancia	SOPA de Juliana PRATO Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Alface e beterraba. SOBREMESA Melão	SOPA de Grão com espinafres PRATO Febr grelhada com esparguete. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Laranja	SOPA de Legumes (Couve lombarda e portuguesa) PRATO Coelho grelhado com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Melancia

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]

[Assinatura]



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



Dias	Semana 17 a 22 de julho	Semana 24 a 29 de julho
S Á B A D O	SOPA de Grão com nabiça SOPA de Courgette com cenoura à rodela. PRATO Caldeirada de raia. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Maçã assada	SOPA à "Lavrador" SOPA de Cenoura com Ervilhas PRATO Pá de porco no forno com batatinha assada. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Abacaxi
S Á B A D O	SOPA de Peixe SOPA de Juliana PRATO Tentáculo de pota à lagareiro com batata "à murro" e migas. SOBREMESA Kiwi	SOPA Primavera SOPA de Caldo verde PRATO Iscas estufadas com batata. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Laranja

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**

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015



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



Dias	Semana 17 a 22 de julho	Semana 24 a 29 de julho
S Á B A D O	SOPA de Grão com nabiça SOPA de Courgette com cenoura à rodela. PRATO Caldeirada de raia com batata cozida. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Maçã assada	SOPA à "Lavrador" SOPA de Cenoura com Ervilhas PRATO Febra grelhada com esparguete. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Maçã assada
S Á B A D O	SOPA de Peixe SOPA de Juliana PRATO Tentáculo de pota à lagareiro com batata cozida e migas. SOBREMESA Kiwi	SOPA de Primavera SOPA de Caldo Verde PRATO Iscas estufadas com batata cozida. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Laranja

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**

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015