



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Educação Para Escolas | A.T.L. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário
R. da Associação, n.º 1 | 2020-304 Chão de Paragem | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 838 325 | e-mail: ipss@ipss-paradense.pt
E-Alm: geral@ipss-paradense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa do Berçário e Transição

agosto/setembro 2017



Dias	Semana 14 a 18 de agosto	Semana 21 a 25 de agosto	Semana 28 de agosto a 01 de setembro	Semana 04 a 08 de setembro
2ª Feira	SOPA Creme de Feijão-verde com Vitela PRATO Vitela estufada com arroz branco. Alface e pepino. SOBREMESA Banana	Férias 	Férias 	Início do ano lectivo 2017/2018 SOPA Creme de Alface SOBREMESA Pêra cozida 
3ª Feira	Feriado 	Férias 	Férias 	SOPA Creme de Feijão-verde SOBREMESA Maçã cozida
4ª Feira	SOPA Creme de Couve-flor com Robalo PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	Férias  Alergénios Peixes (Robalo)	Férias 	SOPA Creme de Couve-flor SOBREMESA Banana
5ª Feira	SOPA Creme de Espinafres com Peru PRATO Bife de peru grelhado com esparguete. Alface e tomate. SOBREMESA Maçã	Férias  Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo	Férias 	SOPA Creme de Cenoura SOBREMESA Pêra cozida
6ª Feira	SOPA Creme de Legumes (Couve lombarda e portuguesa) com Pescada. PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e ovo. Alface. SOBREMESA Pêra	Férias  Alergénios Peixes (Robalo) Ovo	Férias 	SOPA Creme de Brócolo SOBREMESA Maçã cozida

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



Lanches do Berçário e Transição

agosto/setembro 2017



Dias	Semana 14 a 18 de agosto	Semana 21 a 25 de agosto	Semana 28 de agosto a 01 de setembro	Semana 04 a 08 de setembro	
2ª Feira	logurte de aromas com fruta cozida	<div>Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten</div>	Férias	<div>Início do ano letivo 2017/2018</div> <div>1 Biberão de leite</div>	<div>Alergénios Contém leite</div>
3ª Feira	Feriado	Férias	Férias	Papa Não Láctea	<div>Alergénios Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite</div>
4ª Feira	Papa Láctea	<div>Alergénios Contém glúten e leite</div>	Férias	1 Biberão de leite	<div>Alergénios Contém leite</div>
5ª Feira	logurte de aromas com ½ peça de fruta	<div>Alergénios logurte - Contém leite</div>	Férias	Papa Não Láctea	<div>Alergénios Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite</div>
6ª Feira	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	<div>Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten</div>	Férias	1 Biberão de leite	<div>Alergénios Contém leite</div>

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)




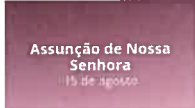








Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

agosto/setembro 2017



Dias	Semana 14 a 18 de agosto	Semana 21 a 25 de agosto	Semana 28 de agosto a 01 de setembro	Semana 04 a 08 de setembro	
2ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Vitela estufada com arroz branco. Alface, pepino e beterraba. SOBREMESA Banana	Férias 	Férias 	Início do ano lectivo 2017/2018 SOPA de Macedónia PRATO Bife de peru grelhado com arroz e batatas fritas. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Pêra 	
3ª Feira	Feriado 	Férias 	Férias 	SOPA de Alho francês PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Pudim-flan Alergénios Peixes (Pescada) Pudim-flan – Contém leite	
4ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	Alergénios Peixes (Robalo)	Férias 	Férias 	SOPA de Grão com espinafres PRATO Febra grelhada com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego
5ª Feira	SOPA de Espinafres PRATO Bolonhesa de soja. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Melancia	Alergénios Massa - Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Soja - Contém Soja. Pode conter vestígios de glúten, frutos de caça rija, amendoins, sementes de sésamo	Férias 	Férias 	SOPA de Caldo-verde PRATO Bolonhesa de atum. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Uvas Alergénios Peixes (Atum) Massa - Contém glúten e pode conter vestígios de ovo
6ª Feira	SOPA de Legumes (couve lombarda e portuguesa) PRATO Bacalhau à Gomes de Sá. Alface, pepino e milho. SOBREMESA Gelatina de morango	Alergénios Peixes (Bacalhau) Ovo Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo	Férias 	Férias 	SOPA de Legumes (couve lombarda e portuguesa) PRATO Jardineira de frango com feijão-verde. Alface. 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**

Nabrich



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche | Educação Pré-Escolar | ATL | Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2050-304 Chão de Pedra | Telefone: 262 836 226 | Fax: 262 836 226 | Telex: 912 466 266
E-Mail: educacao@associaçãoparadense.pt




Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches da Creche e do Pré-Escolar

agosto/setembro 2017



Dias	Semana 14 a 18 de agosto	Semana 21 a 25 de agosto	Semana 28 de agosto a 01 de setembro	Semana 04 a 08 de setembro
2ª Feira	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Compota	<div>Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten</div> <div>Férias</div> <div></div>	<div>Férias</div> <div></div>	<div>Início do ano letivo 2017/2018</div> <div>1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada</div> <div></div> <div><div>Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten</div></div>
3ª Feira	<div>Feriado</div> <div></div>	<div>Férias</div> <div></div>	<div>Férias</div> <div></div>	<div>1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Manteiga</div> <div><div>Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro</div></div>
4ª Feira	1 Chávena de leite M/G com cereais	<div>Alergenios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija</div> <div>Férias</div> <div></div>	<div>Férias</div> <div></div>	<div>1 Chávena de leite M/G com cereais</div> <div><div>Alergénios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija</div></div>
5ª Feira	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	<div>Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo</div> <div>Férias</div> <div></div>	<div>Férias</div> <div></div>	<div>1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre</div> <div><div>Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.</div></div>
6ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Fiambre	<div>Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.</div> <div>Férias</div> <div></div>	<div>Férias</div> <div></div>	<div>1 Copo de leite M/G 1 Pão de leite com Queijo</div> <div><div>Alergenios Leite – Contém leite Pão de Leite - Contém glúten, ovo, leite, e soja e/ou seus derivados e ovo Queijo – Contém leite</div></div>

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**

(Handwritten signatures)



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARANDENSE/IPSS

Associação para Educação, Formação e Trabalho (Associação para a Educação, Formação e Trabalho)
Rua da Associação, n.º 1, 2520-324 Chão de Pedra (Telefone: 242 881 535) Fax: 242 836 225 Telexmex: 912 566 286
E-Mail: geral@associaçãoparandense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches do CATL

agosto/setembro 2017



Dias	Semana 14 a 18 de agosto	Semana 21 a 25 de agosto	Semana 28 de agosto a 01 de setembro	Semana 04 a 08 de setembro	
2ª Feira	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Compota	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	Férias	Início do ano letivo 2017/2018 1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten
3ª Feira	Feriado	Assunção de Nossa Senhora 15 de agosto	Férias	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro
4ª 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	Férias	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 Queijo	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	Férias	1 logurte liquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios logurte – 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 Fiambre	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	Férias	1 Copo de leite M/G 1 Pão de leite com Queijo	Alergénios Leite – Contém leite Pão de Leite - Contém glúten, ovo, leite, e soja e/ou seus derivados e ovo 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

Susana Conceição



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARANDENSE/IPSS

Creche (Educação Pré-Escolar - A.T.), Centro de Dia (Serviço de Apoio Domiciliário)
R. da Associação, n.º 1 | 2520-334 Chão da Pedra | Telefone: 262 881 535 | Fax: 262 828 326 Telexmex: 912 850 296
E-Mail: geral@associaçãoparandense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa do Segundo Lanche

agosto/setembro 2017



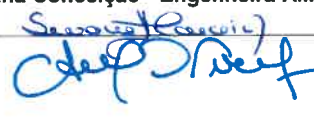
Dias	Semana 14 a 18 de agosto	Semana 21 a 25 de agosto	Semana 28 de agosto a 01 de setembro	Semana 04 a 08 de setembro
2ª Feira	1 Peça de Fruta	Férias 	Férias 	Início do ano letivo 2017/2018 1 Peça de Fruta 
3ª Feira	Feriado 	Férias 	Férias 	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergénios: Contém glúten
4ª Feira	1 Peça de Fruta	Férias 	Férias 	1 Peça de Fruta
5ª Feira	1 Peça de Fruta	Férias 	Férias 	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergénios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo
6ª Feira	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergénios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	Férias 	Férias 	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**



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Grupos: Educação Para a Escola - A.T. Centro de Dia - Serviço de Apoio à Comunidade
R. da Associação n.º 11, 2020-304 Chão de Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 226 Telexmex: 912 886 286
E-Mail: governador@associaçãoparadense.pt


Mod.34.003.B - EMENTA



Ementa de Dieta na Infância

agosto/setembro 2017



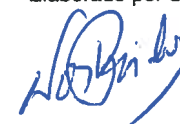
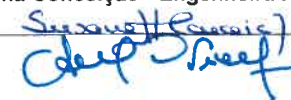
Dias	Semana 14 a 18 de agosto	Semana 21 a 25 de agosto	Semana 28 de agosto a 01 de setembro	Semana 04 a 08 de setembro
2ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Vitela no forno com arroz branco. Alface, pepino e beterraba. SOBREMESA Banana	Férias 	Férias 	Início do ano letivo 2017/2018 SOPA de Macedónia PRATO Bife de peru grelhado com arroz branco. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Pêra 
3ª Feira	Feriado 	Férias 	Férias 	SOPA de Alho-francês PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos. SOBREMESA Melancia
4ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	Alergénios Peixes (Robalo) Férias 	Férias 	SOPA da Grão com espinafres PRATO Febr grelhada com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego
5ª Feira	SOPA de Espinafres PRATO Bife de peru grelhado com esparguete. Alface e tomate. SOBREMESA Melancia	Alergénios Massa - Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Férias 	Férias 	SOPA de Caldo-verde PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Uvas
6ª Feira	SOPA de Legumes (Couve lombarda e portuguesa) PRATO Bacalhau cozido com batata e ovo. Alface e pepino. SOBREMESA Pêra	Alergénios Peixes (Bacalhau) Ovo Férias 	Férias 	SOPA de Legumes (Couve lombarda e portuguesa) PRATO Bife de frango grelhado com macedónia de legumes. Alface. 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**



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IFSS

Gratuito (Educação Para a Escola) - A.F. Centro de Dia e Serviço de Apoio Comunitário
R. da Associação, nº 1 | 2020-204 Chão de Pedra | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 838 126 | Telex: 912 895 286
E-Mail: administracao@associacaoascp.pt


Mod.34.003.B – EMENTA



Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

agosto/setembro 2017



Dias	Semana 14 a 18 de agosto	Semana 21 a 25 de agosto	Semana 28 de agosto a 01 de setembro	Semana 04 a 08 de setembro
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	Feriado 	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 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	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 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 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 Fiambre LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga
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 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 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



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/SPSS

Gratuito | Educação Para Escolas | A.T.L. | Centro de Dia + Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2020-304 Chão do Poço | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 838 228 | Telex: 912 886 286
E-Mail: geral@ascp-paradense.pt


Mod.34.003.B - EMENTA



Ementa de Centro de Dia e SAD

agosto/setembro 2017



Dias	Semana de 14 a 18 de agosto	Semana 21 a 25 de agosto	Semana 28 de agosto a 01 de setembro	Semana 04 a 08 de setembro
2ª Feira	SOPA de Feijão-Verde SOPA de Nabiça PRATO Vitela estufada com arroz branco Alface, pepino e beterraba. SOBREMESA Banana	SOPA de Alho-francês PRATO Frango no forno com arroz de ervilhas. Alface e cenoura. SOBREMESA Laranja	SOPA de Cenoura c/ massinhas PRATO Arroz à Valenciana. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Bitoque de peru. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Pêra
3ª Feira	Feriado 	SOPA de Caldo-verde PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Arroz doce	SOPA de Feijão com Hortaliça. PRATO Massada de peixe (Salmão e tintureira). Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Banana	SOPA de Alho-francês PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Pudim-flan
4ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Juliana PRATO Pá de porco no forno com esparguete. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Peixe PRATO Alho francês à brás. Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA da Grão com espinafres PRATO Febra grelhada com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego
5ª Feira	SOPA de Espinafres PRATO Bolonesa de soja. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Melancia	SOPA de Canja de galinha PRATO Solha frita com açorda. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Agrião PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Gelatina de Ananás	SOPA de Caldo-verde PRATO Bolonesa de atum. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Uvas
6ª Feira	SOPA de Legumes (couve lombarda e portuguesa) PRATO Bacalhau à Gomes de Sá. Alface, pepino e milho. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Creme de ervilhas PRATO Bife de peru grelhado com arroz primavera. Alface e beterraba. SOBREMESA Melancia	SOPA de Feijão-verde PRATO Feijoada de coelho com feijão branco. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA de Legumes (couve lombarda e portuguesa) PRATO Jardineira de frango com feijão-verde. Alface. 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

Susana Conceição



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPS

Centro de Educação Pro-Escolar | A.F.L. Centro de Dia | Serviço de Apoio Comunitário
Rua da Associação, nº 1 | 2050-334 Chão de Pardal | Telefone: 282 881 555 | Fax: 282 838 328 | Telex: 912 896 286
E-Mail: psa@psa-paradense.pt


Mod.34.003.B - EMENTA



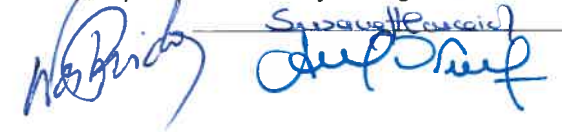
Ementa de Dieta do CD e SAD

agosto/setembro 2017



Dias	Semana 14 a 18 de agosto	Semana 21 a 25 de agosto	Semana 28 de agosto a 01 de setembro	Semana 04 a 08 de setembro
2ª Feira	SOPA de Feijão-verde SOPA de Nabiça PRATO Vitela no forno com arroz branco Alface, pepino e beterraba. SOBREMESA Banana	SOPA de Alho-francês PRATO Frango no forno com arroz de ervilhas. Alface e cenoura. SOBREMESA Laranja	SOPA de Cenoura c/massinhas PRATO Vitela aos cubos estufada com arroz branco. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Bife de peru grelhado com arroz branco. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Pêra
3ª Feira	Feriado 	SOPA de Caldo-verde PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Massada de peixe (Salmão e tintureira). Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Banana	SOPA de Alho-francês PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Melancia
4ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Juliana PRATO Pá de porco no forno com esparguete. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Peixe PRATO Bife de frango grelhado com arroz branco. Alface e tomate. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Grão com espinafres PRATO Febr grelhada com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego
5ª Feira	SOPA de Espinafres PRATO Bife de peru grelhado com esparguete. Alface e tomate. SOBREMESA Melancia	SOPA de Canja de galinha PRATO Solha grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maça assada	SOPA de Agrião PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maça assada	SOPA de Caldo-verde PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Uvas
6ª Feira	SOPA de Legumes (Couve lombarda e portuguesa) PRATO Bacalhau cozido com batata e ovo. Alface e pepino. SOBREMESA Pêra	SOPA de Creme de ervilhas PRATO Bife de peru grelhado com arroz primavera. Alface e beterraba. SOBREMESA Melancia	SOPA de Feijão-verde PRATO Coelho grelhado com esparguete. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Laranja	SOPA de Legumes (Couve lombarda e portuguesa) PRATO Bife de frango grelhado com macedónia de legumes. Alface. 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



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Educação Para a Escola (A.T.) - Centro de Dia e Serviço de Apoio Social (SAD)
Rua da Associação, n.º 1 | 2800-334 Chão da Paradense | Telefone: 262 881 550 | Fax: 262 838 325 Telemovel: 912 896 298
E-Mail: ascp@ascp-paradense.pt



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



Dias	Semana 14 a 19 de agosto	Semana 21 a 26 de agosto
S Á B A D O	SOPA Camponesa SOPA de Macedónia PRATO Pernil de porco no forno com puré de batata e legumes salteados. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Feijão-verde SOPA de Grão com Nabica PRATO Caldeirada de peixe. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Abacaxi

Dias	Semana 28 de agosto a 02 de setembro	Semana 04 a 08 de setembro
S Á B A D O	SOPA de Abóbora com lombardo SOPA de Nabica PRATO Entrecosto no forno com batatinha assada e couve-de-bruxelas. SOBREMESA Kiwi	SOPA à Lavrador SOPA de Couve-flor PRATO Arroz de peixe enriquecido com delícias do mar. 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**

Susana Conceição
Engenheira Alimentar

Mod.34.003.B - Atualizado e aprovado a 23.12.2015

N.º 1



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Educação Para a Escola (A.T.) - Centro de Dia e Serviço de Apoio Social (SAD)
Rua da Associação, n.º 1 | 2800-334 Chão da Paradense | Telefone: 262 881 550 | Fax: 262 838 325 Telemovel: 912 896 298
E-Mail: ascp@ascp-paradense.pt



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



Dias	Semana 14 a 19 de agosto	Semana 21 a 26 de agosto
S Á B A D O	SOPA Camponesa SOPA de Macedónia PRATO Pernil de porco no forno com batata cozida e legumes cozidos. SOBREMESA Maçã assada	SOPA à "Lavrador" SOPA de Grão com Nabica PRATO Caldeirada de peixe com batata cozida. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Abacaxi

Alergénios
Peixes
(reh-fish/
tamboril)

Dias	Semana 28 de agosto a 02 de setembro	Semana 04 a 08 de setembro
S Á B A D O	SOPA de Abóbora com lombardo SOPA de Nabica PRATO Entrecosto no forno com esparguete e couve-de-bruxelas. SOBREMESA Kiwi	SOPA à Lavrador SOPA de Couve-flor PRATO Arroz de peixe enriquecido com delícias do mar. SOBREMESA Laranja

Alergénios
Massa-
Contém
glúten e
pode conter
vestígios de
ovo

Alergénios
Peixes
(Salmão/
Tintureira)
Delícia do
mar - contém
glúten, ovo,
soja,
caranguejo e
peixe.

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
Engenheira Alimentar

Mod.34.003.B - Atualizado e aprovado a 23.12.2015

N.º 1