



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Unidade Educativa Para Crianças A.T.L. Centro de Dia - Serviço de Apoio Doméstico  
R. da Associação, n.º 1 | 2200-004 Chafes Paradense | Telefone: 262 881 535 | Fax: 262 838 326 | Telex: 915 886 288  
E-Mail: [geral@ascp-paradense.pt](mailto:geral@ascp-paradense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Ementa do Berçário e Transição

setembro/outubro 2017



Dias	Semana 11 a 15 de setembro	Semana 18 a 22 de setembro	Semana 25 a 29 de setembro	Semana 02 a 06 de outubro
2ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Brócolo com Vitela <b>PRATO</b> Vitela aos cubos estufada com macarrão, ervilhas e cenoura. Alface. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA</b> Creme de Cenoura com Peru <b>PRATO</b> Bife de peru estufado com batata cozida e legumes cozidos (brócolo, couve-flor). <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA</b> Creme de Cenoura com Peru <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com esparguete. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA</b> Creme de Feijão-verde com Coelho <b>PRATO</b> Coelho grelhado com esparguete, ervilhas 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> Pêra	<b>SOPA</b> Creme de Couve com Abrótea <b>PRATO</b> Abrótea estufada com arroz branco. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã assada	<b>SOPA</b> Creme de Alface com Perca <b>PRATO</b> Perca grelhada com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA</b> Creme de Alface com Salmão <b>PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Maçã
4ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Agrião com Peru. <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA</b> Creme de Abóbora com lombardo e Frango <b>PRATO</b> Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (Frango). <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA</b> Creme de Abóbora com Vitela <b>PRATO</b> Vitela cozida com batata, cenoura, couve lombarda e arroz branco. <b>SOBREMESA</b> Pêra cozida	<b>SOPA</b> Creme de Espinafres com Frango <b>PRATO</b> Frango no forno com arroz branco. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã
5ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Juliana com Pescada. <b>PRATO</b> Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Pêra cozida	<b>SOPA</b> Creme de Espinafres com Maruca <b>PRATO</b> Maruca cozida com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA</b> Creme de Alho-francês com Pescada <b>PRATO</b> Salada russa de pescada (sem ovo). Alface. <b>SOBREMESA</b> Banana	Feriado <div>Implantação da República 05 de outubro</div>
6ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Alho-francês com Frango <b>PRATO</b> Frango no forno com massa espiral. Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Maçã cozida	<b>SOPA</b> Creme de Alface com Pato <b>PRATO</b> Arroz de pato. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA</b> Creme de Cerveja com Frango <b>PRATO</b> Bife de frango grelhado com massa espiral. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA</b> Creme de Juliana com Pescada <b>PRATO</b> Pescada cozida com macedónia de legumes. <b>SOBREMESA</b> Banana

**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*  
*duo*



# Lanches do Berçário e Transição

setembro/outubro 2017



Dias	Semana 11 a 15 de setembro	Semana 18 a 22 de setembro	Semana 25 a 29 de setembro	Semana 02 a 06 de outubro
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 Contém glúten e leite
5ª Feira	logurte de aromas com fruta cozida	Alergénios logurte - Contém leite	logurte de aromas com fruta cozida	Alergénios logurte - Contém leite
6ª Feira	Papa Láctea	Alergénios Contém glúten e leite	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	Alergénios logurte - Contém leite Bolacha - Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo

Implantação da República  
05 de outubro

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*  
*[Signature]*



# Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

setembro/outubro 2017



Dias	Semana 11 a 15 de setembro	Semana 18 a 22 de setembro	Semana 25 a 29 de setembro	Semana 02 a 06 de outubro
2ª Feira	<b>SOPA de Brócolo PRATO</b> Vitela aos cubos estufada com macarrão, ervilhas e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA de Primavera PRATO</b> Febra de cebolada com puré de batata e legumes cozidos (brócolo, couve-flor e cenoura). <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA de Cenoura c/ massinhas PRATO</b> Esparguete à bolonhesa. Alface e tomate. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA de Feijão-verde PRATO</b> Coelho estufado com esparguete, ervilhas e cenouras. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra
3ª Feira	<b>SOPA de Feijão-verde PRATO</b> Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Gelatina de morango	<b>SOPA de Caldo-verde PRATO</b> Feijoada de chocos com arroz branco. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã assada	<b>SOPA de Feijão com Hortalíça PRATO</b> Perca grelhada com batata, cenoura e brócolos. <b>SOBREMESA</b> Uvas	<b>SOPA de Canja de galinha PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Pudim-flan
4ª Feira	<b>SOPA de Agrião PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA de Abóbora com lombardo PRATO</b> Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego	<b>SOPA de Alface PRATO</b> Cozido à Portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Ameixa	<b>SOPA de Grão com espinafres PRATO</b> Frango no forno com arroz branco. Alface, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego
5ª Feira	<b>SOPA de Juliana PRATO</b> Meia desfeita de bacalhau. Alface, tomate e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Ameixa	<b>SOPA de Espinafres PRATO</b> Maruca cozida com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Leite-creme	<b>SOPA de Alho-francês PRATO</b> Salada de feijão-frade com atum e ovo. Alface, cenoura e pepino. <b>SOBREMESA</b> Gelatina de Ananás	<b>Feriado</b> <div>Implantação da República 05 de outubro</div>
6ª Feira	<b>SOPA de Alho-francês PRATO</b> Frango no forno com massa espiral. Alface, cenoura e milho. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Creme de ervilhas PRATO</b> Arroz de pato. Alface, beterraba e pepino. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Couve-flor PRATO</b> Empadão de soja. Alface, cenoura e pepino. <b>SOBREMESA</b> Melancia	<b>SOPA de Juliana PRATO</b> Rissóis de pescada com macedónia de legumes. Alface e milho. <b>SOBREMESA</b> 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





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche | Educação Pré-Escolar | A.T.L. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Doméstico  
Rua da Associação, n.º 1 | 2820-334 Odivelas | Telefone: 262 830 326 | Fax: 262 830 326 | e-mail: [assoc@ascpadense.pt](mailto:assoc@ascpadense.pt)  
E-Mail: [assoc@ascpadense.pt](mailto:assoc@ascpadense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Lanches da Creche e do Pré-Escolar

setembro/outubro 2017



Dias	Semana 11 a 15 de setembro	Semana 18 a 22 de setembro	Semana 25 a 29 de setembro	Semana 02 a 06 de outubro		
2ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>Alergénios</b> logurte – Contém leite Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>Alergenios</b> 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	<b>Alergénios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite
4ª Feira	1 Chávena de leite M/G com cereais	<b>Alergenios</b> 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	<b>Alergénios</b> 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	<b>Alergénios</b> 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	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de centeio com Queijo	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Compota	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten
6ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	<b>Alergénios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	<b>Alergenios</b> 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.
					Feriado	<div>Implantação da República 05 de outubro</div>

Implantação da República  
05 de outubro

Feriado

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*



# Ementa de Dieta na Infância

setembro/outubro 2017



Dias	Semana 11 a 15 de setembro	Semana 18 a 22 de setembro	Semana 25 a 29 de setembro	Semana 02 a 06 de outubro
2ª Feira	<b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> Vitela aos cubos estufada com macarrão cozido, ervilhas e cenoura cozidos. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA de Primavera</b> <b>PRATO</b> Febra grelhada com arroz branco e legumes cozidos (brócolo, couve-flor e cenoura). <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA de Cenoura c/ massinhas</b> <b>PRATO</b> Esparguete à bolonhesa. Alface e tomate. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Coelho grelhado com esparguete, ervilhas e cenoura. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra
3ª Feira	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Caldo-verde</b> <b>PRATO</b> Choco grelhado com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Maça assada	<b>SOPA de Feijão com Hortaliça</b> <b>PRATO</b> Perca grelhada com batata, cenoura e brócolos. <b>SOBREMESA</b> Uvas	<b>SOPA de Canja de galinha</b> <b>PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Maça assada
4ª Feira	<b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego	<b>SOPA de Abóbora com lombardo</b> <b>PRATO</b> Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego	<b>SOPA de Alface</b> <b>PRATO</b> Cozido à Portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Ameixa	<b>SOPA de Grão com espinafres</b> <b>PRATO</b> Frango no forno com arroz branco. Alface, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego
5ª Feira	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Meia desfeita de bacalhau. Alface, tomate e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Ameixa	<b>SOPA de Espinafres</b> <b>PRATO</b> Maruca cozida com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Salada russa de pescada. Alface e pepino. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>Feriado</b> <div>Implantação da República 05 de outubro</div>
6ª Feira	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Frango no forno com massa espiral. Alface, cenoura e milho. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Creme de ervilhas</b> <b>PRATO</b> Arroz de pato. Alface, beterraba e pepino. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> Bife de frango grelhado com massa espiral. Alface, cenoura e pepino. <b>SOBREMESA</b> Melancia	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Pescada cozida com batata e macedónia de legumes. Alface. <b>SOBREMESA</b> Melão

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]*



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro (Educação Pré-Escolar) A.T.L. Centro de Dia - Serviço de Apoio Comunitário  
Rua da Associação, n.º 1 | 2800-034 Cúrcula (Paradise) Telefone: 282 831 535 | Fax: 282 830 326 Telexmex: 912 556 286  
E-Mail: [geral@associaçãoparadense.pt](mailto:geral@associaçãoparadense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Lanches do CATL

setembro/outubro 2017



Dias	Semana 11 a 15 de setembro	Semana 18 a 22 de setembro	Semana 25 a 29 de setembro	Semana 02 a 06 de outubro		
2ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteelho	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteelho	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteelho
3ª Feira	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios Iogurte – Contém leite Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	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 líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite
4ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten
5ª Feira	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de centeio com Queijo	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo
6ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de leite com Fiambre	Alergénios Iogurte – 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.

Implantação da República  
05 de outubro

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 PARANDENSE IPSS

Centro de Educação e Recreação - Av. Dr. Carlos de O. Silva s/nº - Vila Operária  
Rua da Associação: n.º 1 | 2520-334 União da Paroquia | Telefone: 262 881 535 | Fax: 262 838 226 | Telexmail: 912 880 296  
E-Mail: [asm@associaçãoparandense.pt](mailto:asm@associaçãoparandense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Ementa do Segundo Lanche

setembro/outubro 2017



Dias	Semana 11 a 15 de setembro	Semana 18 a 22 de setembro	Semana 25 a 29 de setembro	Semana 02 a 06 de outubro
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	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
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	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	Feriado <b>Implantação da República</b> 05 de outubro
6ª Feira	1 Peça de Fruta	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	3 Bolachas Tipo “Maria” <b>Alergénios:</b> Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo

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

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

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**

*Susana Conceição*  
*Chelo*  
*Roberto*



## Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

setembro/outubro 2017



Dias	Semana 11 a 15 de setembro	Semana 18 a 22 de setembro	Semana 25 a 29 de setembro	Semana 02 a 06 de outubro
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 Compota	<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 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 Manteiga
3ª 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 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 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 mistura com Queijo
4ª 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 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 Marmelada <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 Compota <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 Fiambre <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de canteio 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>Feriado</b> <div>Implantação da República 05 de outubro</div>
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 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 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 Marmelada <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*  
*chef de cozinha*

*[Assinatura]*





# Ementa de Centro de Dia e SAD

setembro/outubro 2017



Dias	Semana de 11 a 15 de setembro	Semana 18 a 22 de setembro	Semana 25 a 29 de setembro	Semana 02 a 06 de outubro
2ª Feira	<b>SOPA de Brócolo PRATO</b> Vitela aos cubos estufada com macarrão, ervilhas e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA de Primavera PRATO</b> Febra de cebolada com puré de batata e legumes cozidos (brócolo, couve-flor e cenoura). <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA de Cenoura c/ massinhas PRATO</b> Esparguete à bolonhesa. Alface e tomate. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Feijão-verde PRATO</b> Coelho estufado com esparguete, ervilhas e cenoura. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra
3ª Feira	<b>SOPA de Feijão-verde PRATO</b> Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Gelatina de morango	<b>SOPA de Caldo-verde PRATO</b> Feijoada de chocos com arroz branco. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maça assada	<b>SOPA de Feijão com Hortaliça PRATO</b> Perca grelhada com batata, cenoura e brócolos. <b>SOBREMESA</b> Uvas	<b>SOPA de Canja de galinha PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Pudim-flan
4ª Feira	<b>SOPA de Agrião PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego	<b>SOPA de Abóbora com lombardo PRATO</b> Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego	<b>SOPA de Cozido à portuguesa PRATO</b> Cozido à Portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Ameixa	<b>SOPA de Grão com espinafres PRATO</b> Frango no forno com arroz branco. Alface, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego
5ª Feira	<b>SOPA de Juliana PRATO</b> Meia desfeita de bacalhau. Alface, tomate e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Ameixa	<b>SOPA de Espinafres PRATO</b> Maruca cozida com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Leite-creme	<b>SOPA de Alho-francês PRATO</b> Salada de feijão-frade com atum e ovo. Alface, cenoura e pepino. <b>SOBREMESA</b> Gelatina de Ananás	<b>Feriado</b> <div>Implantação da República 05 de outubro</div>
6ª Feira	<b>SOPA de Alho-francês PRATO</b> Frango no forno com massa espiral. Alface, cenoura e milho. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Creme de ervilhas PRATO</b> Arroz de pato. Alface, beterraba e pepino. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Couve-flor PRATO</b> Empadão de soja. Alface, cenoura e pepino. <b>SOBREMESA</b> Melancia	<b>SOPA de Juliana PRATO</b> Rissóis de pescada com macedónia de legumes. Alface e milho. <b>SOBREMESA</b> Melão

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*  
*[Assinatura]*



# Ementa de Dieta do CD e SAD

setembro/outubro 2017



Dias	Semana 11 a 15 de setembro	Semana 18 a 22 de setembro	Semana 25 a 29 de setembro	Semana 02 a 06 de outubro
2ª Feira	<b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> Vitela aos cubos estufada com macarrão cozido, ervilhas e cenoura cozidos. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA de Primavera</b> <b>PRATO</b> Febra grelhada com arroz branco e legumes cozidos (brócolo, couve-flor e cenoura). <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA de Cenoura c/ massinhas</b> <b>PRATO</b> Esparguete à bolonhesa. Alface e tomate. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Coelho grelhado com esparguete, ervilhas e cenoura. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra
3ª Feira	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Caldo-verde</b> <b>PRATO</b> Choco grelhado com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Maça assada	<b>SOPA de Feijão com Hortaliça</b> <b>PRATO</b> Perca grelhada com batata, cenoura e brócolos. <b>SOBREMESA</b> Uvas	<b>SOPA de Canja de galinha</b> <b>PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Maça assada
4ª Feira	<b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego	<b>SOPA de Abóbora com lombardo</b> <b>PRATO</b> Fusilli tricolor no forno com carnes brancas (frango). <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego	<b>SOPA de Alface</b> <b>PRATO</b> Cozido à Portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Ameixa	<b>SOPA de Grão com espinafres</b> <b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> Frango no forno com arroz branco. Alface, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego
5ª Feira	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Meia desfeita de bacalhau. Alface, tomate e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Ameixa	<b>SOPA de Espinafres</b> <b>PRATO</b> Maruca cozida com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Salada russa de pescada. Alface e pepino. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>Feriado</b>
6ª Feira	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Frango no forno com massa espiral. Alface, cenoura e milho. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Creme de ervilhas</b> <b>PRATO</b> Arroz de pato. Alface, beterraba e pepino. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> Bife de frango grelhado com massa espiral. Alface, cenoura e pepino. <b>SOBREMESA</b> Melancia	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Pescada cozida com batata e macedónia de legumes. Alface. <b>SOBREMESA</b> Melão

Implantação da  
República  
05 de outubro

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*  
*[Assinatura]*



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro - Educação Profissional - A.T.L. - Centro de Dia - Almoços de Fim de Semana  
Rua da Associação, n.º 1 | 2000-304 Cão de Parada | Telefone: 262 881 559 | Fax: 262 836 328 Telemovel: 912 986 296  
E-Mail: [geral@assocparadense.pt](mailto:geral@assocparadense.pt)



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



Dias	Semana 11 a 16 de setembro	Semana 18 a 22 de setembro
S Á B A D O	<b>SOPA Camponesa</b> <b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> Coelho estufado com arroz de ervilhas. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã assada	<b>SOPA de Peixe</b> <b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Tentáculos de pota à lagareiro com batata "à murro". Alface, tomate e pepino. <b>SOBREMESA</b> Abacaxi
S Á B A D O	<b>SOPA de Caldo-verde</b> <b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> Perna de peru estufada com arroz de cenoura. Alface, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Kiwi	<b>SOPA à "Lavrador"</b> <b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Dobrada com feijão branco e arroz branco. Alface. <b>SOBREMESA</b> 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*  
Mod.4.003.B - Atualizado e aprovado a 23.12.2015



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro - Educação Profissional - A.T.L. - Centro de Dia - Almoços de Fim de Semana  
Rua da Associação, n.º 1 | 2000-304 Cão de Parada | Telefone: 262 881 559 | Fax: 262 836 328 Telemovel: 912 986 296  
E-Mail: [geral@assocparadense.pt](mailto:geral@assocparadense.pt)



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



Dias	Semana 11 a 16 de setembro	Semana 18 a 22 de setembro
S Á B A D O	<b>SOPA Camponesa</b> <b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> Coelho grelhado com arroz de ervilhas. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã assada	<b>SOPA de Peixe</b> <b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Tentáculos de pota cozidos com batata cozida. Alface, tomate e pepino. <b>SOBREMESA</b> Abacaxi
S Á B A D O	<b>SOPA de Caldo-verde</b> <b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> Perna de peru estufada com arroz de cenoura Alface, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Kiwi	<b>SOPA à "Lavrador"</b> <b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Costeleta grelhada com arroz branco. Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> 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*

Mod.34.003.B - Atualizado e aprovado a 23.12.2015