




Ementa do Berçário e Transição

outubro/novembro 2017



Dias	Semana 09 a 13 de outubro	Semana 16 a 20 de outubro	Semana 23 a 27 de outubro	Semana 30 de out. a 03 de novembro
2ª Feira	SOPA Creme de Brócolo com Peru. PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Maçã	SOPA Creme de Couve com Peru PRATO Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Alface. SOBREMESA Maçã	SOPA Creme de Cenoura c/massinhas e Vitela. PRATO Jardineira de vitela (com feijão-verde). SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Cenoura com Frango PRATO Bife de frango grelhado com esparguete. Alface e cenoura. SOBREMESA Pêra
3ª Feira	SOPA Creme de Feijão-verde com Pescada. PRATO Pescada de cebolada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Espinafres com Salmão PRATO Massada de peixe (Salmão). Alface. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Alface com Pescada/Salmão PRATO Arroz de peixe (Pescada e Salmão). Alface e cenoura. SOBREMESA Maçã cozida	SOPA Creme de Nabiça com Abrótea PRATO Abrótea no forno com batata cozida e feijão-verde. SOBREMESA Maçã
4ª Feira	SOPA Creme de cenoura com Vitela. PRATO Almondegas estufadas com esparguete. Alface. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Couve-flor com Vitela. PRATO Vitela estufada com arroz branco e couve lombarda cozida. SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Alho-francês com Frango PRATO Bife de frango grelhado com esparguete. Alface. SOBREMESA Pêra cozida	Feriado 
5ª Feira	SOPA Creme de Alho-francês com Abrótea. PRATO Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maçã cozida	SOPA Creme de Nabiça com Peixe-espada PRATO Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maçã cozida	SOPA Creme de Alface com Perca PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Couve com Peru PRATO Bife de peru grelhado com arroz branco. Alface SOBREMESA Banana
6ª Feira	SOPA Creme de Agrião com Frango. PRATO Bife de frango grelhado com arroz branco. Alface e cenoura. SOBREMESA Pêra cozida	SOPA Creme de Abóbora com lombardo e Frango. PRATO Frango no forno com esparguete. Alface e cenoura. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Feijão-verde com Peru PRATO Bife de peru grelhado com arroz branco. Alface. SOBREMESA Maçã assada	SOPA Creme de Alface com Pescada PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA 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



Lanches do Berçário e Transição

outubro/novembro 2017



Dias	Semana 09 a 13 de outubro	Semana 16 a 20 de outubro	Semana 23 a 27 de outubro	Semana 30 de out. a 03 de novembro
2ª Feira	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Papa Láctea	1 Biberão de leite com Pãozinho simples
	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	Alergénios Contém glúten e leite	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten
3ª Feira	logurte de aromas com ½ peça de fruta	logurte de aromas com ½ peça de fruta	logurte de aromas com ½ peça de fruta	logurte de aromas com ½ peça de fruta
	Alergénios logurte - Contém leite	Alergénios logurte - Contém leite	Alergénios logurte - Contém leite	Alergénios logurte - Contém leite
4ª Feira	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	Papa Láctea	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Feriado
	Alergénios Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite	Alergénios Contém glúten e leite	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	
5ª Feira	logurte de aromas com fruta cozida	logurte de aromas com bolacha maria ralada	logurte de aromas com fruta cozida	Papa Láctea
	Alergénios logurte - Contém leite	Alergénios logurte - Contém leite Bolacha - Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	Alergénios logurte - Contém leite	Alergénios Contém glúten e leite
6ª Feira	Papa Láctea	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	logurte de aromas com bolacha maria ralada
	Alergénios Contém glúten e leite	Alergénios Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite	Alergénios Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite	Alergénios logurte - Contém leite Bolacha - Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo

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

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

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

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

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição
de Susana



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE IPSS

Centro de Educação Pré-Escolar - A. E. L. Centro de Dia - Serviço de Apoio Social
Rua da Associação - n.º 11 2520-504 Onda do Paredo - Telefone: 262 88 1035 / Fax: 262 826 326 Telexmex: 812 686 386
E-Mail: assoc@ascparedo.org.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

outubro/novembro 2017



Dias	Semana 09 a 13 de outubro	Semana 16 a 20 de outubro	Semana 23 a 27 de outubro	Semana 30 de out. a 03 de novembro
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Bife de peru com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Maçã	SOPA de Caldo-verde PRATO Paella vegetariana. Alface. SOBREMESA Gomas de gelatina	SOPA de Cenoura c/ massinhas PRATO Jardineira de vitela (com ervilhas). Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Strogonoff de frango com esparguete. Alface, cenoura e pepino SOBREMESA Pêra
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Pescada de cebolada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Grão com espinafres PRATO Massada de peixe. Alface e tomate. SOBREMESA Uvas	SOPA de Canja de galinha PRATO Arroz de peixe (pescada e salmão). Alface e cenoura. SOBREMESA Maçã	SOPA de Nabiça PRATO Bacalhau no forno com puré de batata e couve de bruxelas. SOBREMESA Pudim-flan
4ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Almondégas estufadas com esparguete. Alface e cenoura. SOBREMESA Banana	SOPA de Couve-flor PRATO Feijoada à transmontana com carnes magras e arroz branco. SOBREMESA Laranja	SOPA de Alho-francês PRATO Febra de cebolada com esparguete. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Banana	Feriado
5ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Melão	SOPA de Nabiça PRATO Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maçã	SOPA de Feijão com Hortaliça PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Gelatina de Ananás	SOPA de Caldo-verde PRATO Alho francês à Brás. Alface. SOBREMESA Uvas
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Omelete de legumes (alho-francês e cenoura) com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Abóbora com lombardo PRATO Frango no forno com esparguete. Alface, cenoura e milho. SOBREMESA Banana	SOPA de Feijão-verde PRATO Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto. Alface. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Peixe PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. 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
[Assinatura]



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Czcho (Educação Para Escutar) A.T.L. Centro de Dia Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 1 2020-304 Célula da Parada Telefone 262 881 555 / Fax 262 838 328 Telexmex 912 686 286
E-Mail: administracao@assocparadense.pt

Mod.34.003.B - EMENTA



Ementa de Dieta na Infância



outubro/novembro 2017

Dias	Semana 09 a 13 de outubro	Semana 16 a 20 de outubro	Semana 23 a 27 de outubro	Semana 30 de out. a 03 de novembro
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Caldo-verde PRATO Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Cenoura c/ massinhas PRATO Jardineira de vitela (com ervilhas). Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Bife de frango com esparguete. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Pêra Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Pescada de cebolada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Laranja	SOPA de Grão com espinafres PRATO Massada de peixe. Alface e tomate. SOBREMESA Uvas	SOPA de Canja de galinha PRATO Arroz de peixe (Pescada e Salmão). Alface e cenoura. SOBREMESA Uvas Alergénios Peixes (Salmão/ Tintureira) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Nabiça PRATO Bacalhau no forno com batata cozida e couve de bruxelas. SOBREMESA Banana Alergénios Peixes (Bacalhau)
4ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Almondégas estufadas (sem molho) com esparguete. Alface. SOBREMESA Banana	SOPA de Couve-flor PRATO Carne de vaca estufada com arroz branco e couve lombarda cozida. SOBREMESA Laranja	SOPA de Alho-francês PRATO Febra grelhada com esparguete. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Ameixa	Feriado Dia de Todos os Santos 01 de novembro
5ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Cavala cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Ameixa	SOPA de Nabiça PRATO Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Feijão com Hortaliça PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Laranja Alergénios Peixes (Perca)	SOPA de Caldo-verde PRATO Alho francês à Brás. Alface. SOBREMESA Uvas Alergénios Ovo
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Abóbora com lombardo PRATO Frango no forno com esparguete. Alface, cenoura e milho. SOBREMESA Banana	SOPA de Feijão-verde PRATO Bife de peru grelhado com feijão branco e preto. Alface. SOBREMESA Maçã assada Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Peixe PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Melão Alergénios Peixes (Pescada/ Salmão)

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 PARADENSE/IPSS

Associação Social e Cultural Paradenense (ASCP) - Rua da Associação, n.º 11, 2020-004 Chão da Parada, Telefone: 262 881 550 / Fax: 262 836 126 *e-mail: ascp@ascp.pt
E-Alto: ascp@ascp.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches da Creche e do Pré-Escolar

outubro/novembro 2017



Dias	Semana 09 a 13 de outubro	Semana 16 a 20 de outubro	Semana 23 a 27 de outubro	Semana 30 de out. a 03 de novembro				
2ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro		
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergenios logurte – Contém leite Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite		
4ª Feira	1 Chávena de leite M/G com cereais	Alergenios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija	1 Chávena de leite M/G com cereais	Alergenios 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	Feriado <div>Dia de Todos os Santos 01 de novembro</div>		
5ª Feira	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de centeio com Queijo	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 Chávena de leite M/G com cereais	Alergenios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija
6ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de leite com Fiambre	Alergenios 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.

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 PARADENSE/IPSS

Organiza, Educa e Promove a Saúde e o Bem-Estar da Comunidade
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-306 Chão de Paços | Telefone: 262 881 550 | Fax: 262 881 529 | e-mail: ipss@ipss-paradense.pt
E-mail: associacao@ipss-paradense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches do CATL

outubro/novembro 2017



Dias	Semana 09 a 13 de outubro	Semana 16 a 20 de outubro	Semana 23 a 27 de outubro	Semana 30 de out. a 03 de novembro		
2ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro
3ª Feira	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios logurte – Contém leite Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios logurte – 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	Feriado	Dia de Todos os Santos 01 de novembro
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	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten
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 logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	1 logurte líquido 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.

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 Chef



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPS

Creche e Educação Pré-Escolar - A.T.L. - Centro de Dia - Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 1 | 2920-334 Chão do Paradense | Telefone: 262 881 035 | Fax: 262 836 126 | Telexmóvel: 912 684 294
E-Mail: administracao@ascp-paradense.pt




Mod.34.003.B – EMENTA

Ementa do Segundo Lanche

outubro/novembro 2017



Dias	Semana 09 a 13 de outubro	Semana 16 a 20 de outubro	Semana 23 a 27 de outubro	Semana 30 de out. a 03 de novembro
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	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergénios: Contém glúten
4ª Feira	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	Feriado 
5ª 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	1 Peça de Fruta
6ª 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	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergénios: 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





Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

outubro/novembro 2017



Dias	Semana 09 a 13 de outubro	Semana 16 a 20 de outubro	Semana 23 a 27 de outubro	Semana 30 de out. a 03 de novembro
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 Manteiga
3ª Feira	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre 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 Queijo	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo
4ª Feira	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 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	Feriado <div>Dia de Todos os Santos 01 de Novembro</div>
5ª Feira	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de centeio 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 Compota LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado 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 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 leite com Fiambre

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

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 de Educação Para Escolas - A.T.L. Centro de Dia - Serviço de Apoio Comunitário
Rua da Associação - 111 2020-034 Chãs de Paredes | Telefone: 262 281 558 | Fax: 262 234 128 | Telemóvel: 912 646 186
E-Mail: associaçãoculturalparadense@ipss.pt

Mod.34.003.B - EMENTA



Ementa de Centro de Dia e SAD

outubro/novembro 2017



Dias	Semana de 09 a 13 de outubro	Semana 16 a 20 de outubro	Semana 23 a 27 de outubro	Semana 30 de out. a 03 de novembro
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Caldo-verde PRATO Paella vegetariana. Alface. SOBREMESA Pêra Bêbeda	SOPA de Cenoura c/ massinhas PRATO Jardineira de vitela (com ervilhas). Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Strogonoff de frango com esparguete. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Pêra
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Pescada de cebolada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Grão com Espinafres PRATO Massada de peixe. Alface e tomate. SOBREMESA Uvas	SOPA de Canja de galinha PRATO Arroz de peixe (Pescada e Salmão). Alface e cenoura. SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Nabiça SOPA de Juliana PRATO Bacalhau no forno com puré de batata e couve bruxelas. SOBREMESA Pudim-flan
4ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Almondegas estufadas com esparguete. Alface e cenoura. SOBREMESA Banana	SOPA de Couve-flor PRATO Feijoada à transmontana com carnes magras e arroz branco. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Febra de cebolada com esparguete. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Banana	Feriado <div>Dia de Todos os Santos 01 de novembro</div>
5ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Cavala cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Melão	SOPA de Nabiça PRATO Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maça assada	SOPA de Feijão com Hortaliça PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Gelatina de Ananás	SOPA de Caldo-verde PRATO Alho francês à Brás. Alface. SOBREMESA Uvas
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Omelete de legumes (alho francês e cenoura) com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Abóbora com lombardo PRATO Frango no forno com esparguete. Alface, cenoura e milho. SOBREMESA Banana	SOPA de Feijão-verde PRATO Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto. Alface. SOBREMESA Maça assada	SOPA de Peixe PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Melão

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**

Susana H. Conceição
[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/ISS

Centro de Educação Para Escoteiros/ATL Centro de Dia - Serviço de Apoio Educacional
Rua da Associação, n.º 1 | 2520-334 Célula de Permeio | Telefone: 262 88 1 555 | Fax: 262 838 326 | E-mail: ascp@ascp.org.pt
E-Alto: ascp@ascp.org.pt

Mod.34.003.B - EMENTA



Ementa de Dieta do CD e SAD

outubro/novembro 2017



Dias	Semana 09 a 13 de outubro	Semana 16 a 20 de outubro	Semana 23 a 27 de outubro	Semana 30 de out. a 03 de novembro
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Caldo-verde PRATO Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Cenoura c/ massinhas PRATO Jardineira de vitela (com ervilhas). Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Bife de frango com esparguete. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Pêra Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Pescada de cebolada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Laranja	SOPA de Grão com espinafres PRATO Massada de peixe. Alface e tomate. SOBREMESA Uvas	Alergénios Peixes (Salmão/ Tintureira) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo SOPA de Canja de galinha PRATO Arroz de peixe (Pescada e Salmão). Alface e cenoura. SOBREMESA Uvas	Alergénios Peixes (Pescada/ Salmão) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo SOPA de Nabiça SOPA de Juliana PRATO Bacalhau no forno com batata cozida e couve de bruxelas. SOBREMESA Banana Alergénios Peixes (Bacalhau)
4ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Almondegas estufadas (sem molho) com esparguete. Alface. SOBREMESA Banana	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo SOPA de Couve-flor PRATO Carne de vaca estufada com arroz branco e couve lombarda cozida. SOBREMESA Laranja	SOPA de Alho-francês PRATO Febrá grelhada com esparguete. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Ameixa	Feriado Dia de Todos os Santos 01 de novembro
5ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Cavala cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Ameixa	Alergénios Peixes (Cavala) SOPA de Nabiça PRATO Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maçã assada	Alergénios Peixes (Peixe-espada) SOPA de Feijão com Hortaliça PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Laranja	Alergénios Peixes (Perca) SOPA de Caldo-verde PRATO Alho francês à Brás. Alface. SOBREMESA Uvas Alergénios Ovo
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Pêra	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo SOPA de Abóbora com lombardo PRATO Frango no forno com esparguete. Alface, cenoura e milho. SOBREMESA Banana	SOPA de Feijão-verde PRATO Bife de peru grelhado com feijão branco e preto. Alface. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Peixe PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Melão Alergénios Peixes (Pescada/ Salmão)

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição
[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



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



Dias	Semana 09 a 14 de outubro	Semana 16 a 21 de outubro
S Á B A D O	SOPA de "Misturadas" SOPA de Juliana PRATO Red-fish no forno com batatinha assada e couve de bruxelas. SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Peixe SOPA de Feijão-verde PRATO Pernil de porco no forno com puré de batata e legumes salteados. SOBREMESA Melão
	Alergénios Peixes (Red-fish)	Alergénios Peixes (red-fish/ Tintureira) Puré de batata – Contem leite e produtos à base de leite.
Dias	Semana 23 a 28 de outubro	Semana 30 de out. a 04 de novembro
S Á B A D O	SOPA Camponesa SOPA de Agrião PRATO Caldeirada de peixe. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Melão	SOPA de Espinafres SOPA de Alho-francês PRATO Entrecosto no forno com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Maçã assada
	Alergénios Peixes (Raia/ Tamboril/ Pescada/ Red-fish)	

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

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**

Susana Conceição
chef de cozinha

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015



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



Dias	Semana 09 a 14 de outubro	Semana 16 a 21 de outubro
S Á B A D O	SOPA de "Misturadas" SOPA de Juliana PRATO Red-fish no forno com batatinha cozida e couve de bruxelas. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Peixe SOPA de Feijão-verde PRATO Pernil de porco no forno com batata cozida e legumes cozidos. SOBREMESA Melão
	Alergénios Peixes (Red-fish)	Alergénios Peixes (red-fish/ Tintureira/ pescada)
Dias	Semana 23 a 28 de outubro	Semana 30 de out. a 04 de novembro
S Á B A D O	SOPA Camponesa SOPA de Agrião PRATO Caldeirada de peixe com batata cozida. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Melão	SOPA de Espinafres SOPA de Alho-francês PRATO Entrecosto grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Maçã assada
	Alergénios Peixes (Raia/ Tamboril/ Pescada/ Red-fish)	

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

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**

Susana Conceição
chef de cozinha

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015