



Ementa do Berçário e Transição



novembro/novembro 2017

Dias	Semana 06 a 10 de novembro	Semana 13 a 17 de novembro	Semana 20 a 24 de novembro	Semana 27 de nov. a 01 de dezembro
2ª Feira	SOPA Creme de Brócolo com Vitela. PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Couve com Peru PRATO Peru no forno com batata-doce e legumes cozidos (couve-flor e cenoura). SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Alho-francês com Vitela. PRATO Vitela estufada com batata cozida e brócolos cozidos. SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Cenoura com Frango PRATO Fussili tricolor com carnes brancas (Frango). Alface. SOBREMESA Pêra
3ª Feira	SOPA Creme de Feijão-verde com Dourada. PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Espinafres com Pescada PRATO Pescada estufada com arroz de tomate. Alface. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Feijão-verde com Pescada/Salmão PRATO Arroz de peixe (Pescada e Salmão). Alface e cenoura. SOBREMESA Maçã cozida	SOPA Creme de Nabiça com Salmão PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Banana
4ª Feira	SOPA Creme de cenoura com Peru. PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Maçã	SOPA Creme de Cenoura c/massinhas e Vitela. PRATO Vitela grelhada com esparguete. Alface. SOBREMESA Maçã assada	SOPA Creme de Agrião com Frango PRATO Bife de frango grelhado com esparguete. Alface. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Alface com Peru PRATO Bife de peru grelhado com arroz de ervilhas. SOBREMESA Maçã
5ª Feira	SOPA Creme de Alho-francês com Abrótea. PRATO Abrótea no forno com batata cozida, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Pêra cozida	SOPA Creme de Couve-flor com Abrótea PRATO Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Pêra cozida	SOPA Creme de Alface com Pescada PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Pêra cozida	SOPA Creme de Couve com Pescada PRATO Bolonhesa de Pescada. Alface e cenoura SOBREMESA Banana
6ª Feira	SOPA Creme de Agrião com Frango. PRATO Bife de frango grelhado com arroz branco. Alface e cenoura. SOBREMESA Maçã cozida	SOPA Creme de Abóbora com lombardo e Frango. PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface e cenoura. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Juliana com Peru PRATO Bife de peru grelhado com arroz branco de cenoura. Alface. SOBREMESA Maçã	Feriado <div>Restauração da Independência 01 de dezembro</div>

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
chef



Lanches do Berçário e Transição

novembro/dezembro 2017



Dias	Semana 06 a 10 de novembro	Semana 13 a 17 de novembro	Semana 20 a 24 de novembro	Semana 27 de nov. a 01 de dezembro
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 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
				Feriado Restauração da Independência 01 de dezembro

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
chef de cozinha



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche, Educação Pré-Escolar, A.T.E., Centro de Dia, Jardim de Infância e Desenvolvimento
Rua da Associação, n.º 1, 2500-334 Chão da Pedra, Telefone: 262 881 555 Fax: 262 830 325 Telexmo: 912 856 286
E-Mail: ipss@associaçãoparadense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

novembro/dezembro 2017



Dias	Semana 06 a 10 de novembro	Semana 13 a 17 de novembro	Semana 20 a 24 de novembro	Semana 27 de nov. a 01 de dezembro
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão, ervilhas e cenoura. SOBREMESA Pêra	SOPA de Caldo-verde PRATO Pá de porco com batata-doce no forno e legumes cozidos (brócolo, couve-flor e cenoura). SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Vitela estufada com puré de batata e brócolos cozidos. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (Frango), Alface. SOBREMESA Pêra
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Espinafres PRATO Douradinhos no forno com arroz de tomate, Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Clementina	SOPA de Feijão-verde PRATO Arroz de peixe (Pescada e Salmão). Alface e cenoura. SOBREMESA Maçã	SOPA de Nabiça PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Pudim-flan
4ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes, Alface. SOBREMESA Clementina	SOPA de Cenoura c/ massinhas PRATO Coelho estufado com esparguete, cenoura e ervilhas. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Agrião PRATO Febra estufada com esparguete. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Banana	SOPA de Peixe PRATO Ovo mexido com pedacinhos de fiambre e arroz de ervilhas, Alface e milho. SOBREMESA Melão
5ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Pampo no forno com batata no forno, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Banana	SOPA de Couve-flor PRATO Meia desfeita de bacalhau, Alface e tomate. SOBREMESA Leite-creme	SOPA de Feijão com Hortaliça PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Gelatina de Ananás	SOPA de Caldo-verde SOPA de Juliana PRATO Bolonhesa de atum, Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Uvas
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Empadão de soja com arroz, Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Maçã	SOPA de Abóbora com lombardo PRATO Frango no forno com arroz branco, Alface, cenoura e milho. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Bife de peru grelhado com arroz de cenoura, Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Laranja	Feriado

Restauração da
Independência
01 de dezembro

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 Dietista



Ementa de Dieta na Infância

novembro/dezembro 2017



Dias	Semana 06 a 10 de novembro	Semana 13 a 17 de novembro	Semana 20 a 24 de novembro	Semana 27 de nov. a 01 de dezembro
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão simples, ervilhas e cenoura. SOBREMESA Pêra	SOPA de Caldo-verde PRATO Pá de porco no forno com batata-doce cozida e legumes cozidos (brócolo, couve-flor e cenoura). SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Vitela estufada com batata cozida e brócolos cozidos. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (Frango), Alface. SOBREMESA Pêra
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Espinafres PRATO Pescada estufada com arroz de tomate. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Clementina	SOPA de Feijão-verde PRATO Arroz de peixe (Pescada e Salmão). Alface e cenoura. SOBREMESA Maçã	SOPA de Nabiça PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Banana
4ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Clementina	SOPA de Cenoura c/ massinhas PRATO Coelho grelhado com esparguete, cenoura e ervilhas cozido. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Agrião PRATO Febra grelhada com esparguete. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Banana	SOPA de Peixe PRATO Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. Alface e milho. SOBREMESA Melão
5ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Pampo no forno com batata cozida, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Banana	SOPA de Couve-flor PRATO Meia desfeita de bacalhau. Alface e tomate. SOBREMESA Maçã	SOPA de Feijão com Hortaliça PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Caldo-verde PRATO Bolonhesa de pescada. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Uvas
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Empadão de soja com arroz. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Maçã	SOPA de Abóbora com lombardo PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface, cenoura e milho. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Laranja	Feriado

Restauração da
Independência
01 de dezembro

Susana Conceição
chef de cozinha



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Associação Social e Cultural Paradense - Associação de Pais e Amigos dos Deficientes
Rua da Associação - 111 2020-034 Chão de Paradense - Telefone: 242 881 555 / Fax: 242 836 125 Telex-mat: 912 896 286
E-Mail: educacao@assocparadense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches da Creche e do Pré-Escolar

novembro/dezembro 2017



Dias	Semana 06 a 10 de novembro	Semana 13 a 17 de novembro	Semana 20 a 24 de novembro	Semana 27 de nov. a 01 de dezembro
2ª Feira	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 Manteiga	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga
	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo
	Alergenios logurte – Contém leite Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite
4ª Feira	1 Chávena de leite M/G com cereais	1 Chávena de leite M/G com cereais	1 Chávena de leite M/G com cereais	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	Alergenios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija.	Alergenios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija	Alergenios 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	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de centeio com Queijo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de leite com Fiambre
	Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	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.
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 Marmelada	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	Feriado
	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten

Restauração da Independência
01 de dezembro

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 - ATL - Centro de Registo de Alimentos e Bebidas
Rua da Associação, n.º 1 | 2520-334 Chão de Pardos | Telefone: 262 881 159 | Fax: 262 836 326 | Telex: 912 956 286
E-mail: asmc@associaçãoparadenense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches do CATL

novembro/dezembro 2017



Dias	Semana 06 a 10 de novembro	Semana 13 a 17 de novembro	Semana 20 a 24 de novembro	Semana 27 de nov. a 01 de dezembro
2ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho
3ª Feira	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios Iogurte – Contém leite 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
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
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 mistura com Queijo	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.
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

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

Centro | Educação Pré-Escolar | A.T.L. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2520-324 Grândola Parandense | Telefone: 262 881 155 | Fax: 262 828 326 Telemovel: 912 850 238
E-Mail: geral@ascp-parandense.pt


Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa do Segundo Lanche

novembro/dezembro 2017



Dias	Semana 06 a 10 de novembro	Semana 13 a 17 de novembro	Semana 20 a 24 de novembro	Semana 27 de nov. a 01 de dezembro
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	Palitos de cenoura	1 Peça de Fruta	Palitos de cenoura	1 Peça de Fruta
5ª Feira	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergénios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	Palitos de cenoura	1 Peça de Fruta	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergénios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo
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	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
Chefe de Cozinha



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche/Educação Pré-Escolar - A.T.L. Centro de Dia - Serviço de Apoio Dto. glúten
Rua da Associação, n.º 11 2500-034 Chã da Parada | Telefone: 262 88 1155 | Fax: 262 836 326 | Telexmex: 912 856 286
E-Mail: asmc@paradense.net

Mod.34.003.B – EMENTA



Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

novembro/dezembro 2017



Dias	Semana 06 a 10 de novembro	Semana 13 a 17 de novembro	Semana 20 a 24 de novembro	Semana 27 de nov. a 01 de dezembro
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	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 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 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 Marmelada LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura 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	Feriado <div>Restauração da Independência</div>

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



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Endereço: Rua da Associação, 111 2520-034 Chão de Paradense, Telefone: 262 881 5591 Fax: 262 836 326 Telex: 912 866 286
E-Mail: pscc@psccparadense.pt

Mod.34.003.B - EMENTA



Ementa de Centro de Dia e SAD

novembro/dezembro 2017



Dias	Semana de 06 a 10 de novembro	Semana 13 a 17 de novembro	Semana 20 a 24 de novembro	Semana 27 de nov. a 01 de dezembro
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão, ervilhas e cenoura. SOBREMESA Pêra	SOPA de Caldo-verde PRATO Pá de porco com batata-doce no forno e legumes cozidos (brócolo, couve-flor e cenoura). SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Vitela estufada com puré de batata e brócolos cozidos. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (Frango), Alface. SOBREMESA Pêra
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Espinafres PRATO Solha frita com arroz de tomate. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Clementina	SOPA de Feijão-verde PRATO Arroz de peixe (Pescada e Salmão). Alface e cenoura. SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Nabiça PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Pudim-flan
4ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Clementina	SOPA de Cenoura c/ massinhas PRATO Coelho estufado com esparguete, cenoura e ervilhas. SOBREMESA Maça assada	SOPA de Agrião PRATO Febra estufada com esparguete. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Banana	SOPA de Peixe PRATO Ovo mexido com pedacinhos de fiambre e arroz de ervilhas. Alface e milho. SOBREMESA Melão
5ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Pampo no forno com batata no forno, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Banana	SOPA de Couve-flor PRATO Meia desfeita de bacalhau. Alface e tomate. SOBREMESA Leite-creme	SOPA de Feijão com Hortaliça PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Gelatina de Ananás	SOPA de Caldo-verde SOPA de Juliana PRATO Bolonhesa de atum. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Uvas
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Empadão de soja com arroz. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Uvas	SOPA de Abóbora com lombardo PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface, cenoura e milho. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Laranja	Feriado <div>Restauração da Independência 01 de dezembro</div>

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
Engenheira Alimentar



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/ISS

Endereço: Rua da Associação, nº 11, 2020-034 Chão da Parada; Telefone: 262 88 1155; Fax: 262 836 326; Telex: 312 836 286
E-mail: paradenise@paradenise.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa de Dieta do CD e SAD

novembro/dezembro 2017



Dias	Semana 06 a 10 de novembro	Semana 13 a 17 de novembro	Semana 20 a 24 de novembro	Semana 27 de nov. a 01 de dezembro
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão simples, ervilhas e cenoura. SOBREMESA Pêra	SOPA de Caldo-verde PRATO Pá de porco no forno com batata-doce cozida e legumes cozidos (brócolo, couve-flor e cenoura). SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Vitela estufada com batata cozida e brócolos cozidos. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (Frango). Alface. SOBREMESA Pêra
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Espinafres PRATO Pescada estufada com arroz de tomate. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Clementina	SOPA de Feijão-verde PRATO Arroz de peixe (Pescada e Salmão). Alface e cenoura. SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Nabiça PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Banana
4ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Clementina	SOPA de Cenoura c/ massinhas PRATO Coelho grelhado com esparguete, cenoura e ervilhas cozido. SOBREMESA Maça assada	SOPA de Agrião PRATO Febra grelhada com esparguete. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Banana	SOPA de Peixe PRATO Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. Alface e milho. SOBREMESA Melão
5ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Pampo no forno com batata cozida, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Banana	SOPA de Couve-flor PRATO Meia desfeita de bacalhau. Alface e tomate. SOBREMESA Laranja	SOPA de Feijão com Hortaliça PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maça assada	SOPA de Caldo-verde SOPA de Juliana PRATO Bolonhesa de pescada. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Uvas
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Empadão de soja com arroz. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Uvas	SOPA de Abóbora com lombardo PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface, cenoura e milho. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Laranja	Feriado

Restauração da Independência
01 de dezembro

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição
Chap. 1

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

Creche | Educação Pré-Escolar | A.T.L. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2050-324 Chão de Paradense | Telefone: 242 881 535 | Fax: 242 838 328 Telemovel: 912 696 236
E-Mail: geral@associaçãoparadense.pt



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



Dias	Semana 06 a 11 de novembro	Semana 13 a 18 de novembro
S Á B A D O	SOPA de "Misturadas" SOPA de Juliana PRATO Tentáculos de pota à lagareiro com batata "à murro". Alface e tomate. SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Peixe SOPA de Nabiça PRATO Isclas estufadas com batata. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Melão
	Alergénios Moluscos (Tentáculo de pota)	Alergénios Peixes (Tintureira/ Salmão)
Dias	Semana 20 a 25 de novembro	Semana 27 de nov. a 02 de dezembro
S Á B A D O	SOPA de Grão com Espinafres SOPA de Brócolo PRATO Red-fish no forno com batatinha assada. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Maça assada	SOPA de Agrião SOPA de Alho-francês PRATO Entrecosto no forno com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Laranja
	Alergénios Peixes (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
Juliana

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche | Educação Pré-Escolar | A.T.L. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2050-324 Chão de Paradense | Telefone: 242 881 535 | Fax: 242 838 328 Telemovel: 912 696 236
E-Mail: geral@associaçãoparadense.pt



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



Dias	Semana 06 a 11 de novembro	Semana 13 a 18 de novembro
S Á B A D O	SOPA de "Misturadas" SOPA de Juliana PRATO Tentáculos de pota cozido com batata cozida. Alface e tomate. SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Peixe SOPA de Nabiça PRATO Isclas grelhada com batata cozida. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Melão
	Alergénios Moluscos (Tentáculo de pota)	Alergénios Peixes (Tintureira/ Salmão)
Dias	Semana 20 a 25 de novembro	Semana 27 de nov. a 02 de dezembro
S Á B A D O	SOPA de Grão com Espinafres SOPA de Brócolo PRATO Red-fish no forno com batata cozida. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Maça assada	SOPA de Agrião SOPA de Alho-francês PRATO Entrecosto grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Laranja
	Alergénios Peixes (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
Juliana

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015