
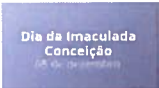




Ementa do Berçário e Transição

novembro 2017



Dias	Semana 04 a 08 de dezembro	Semana 11 a 15 de dezembro	Semana 18 a 22 de dezembro	Semana 25 a 29 de dezembro
2ª Feira	SOPA Creme de Brócolo com Vitela. PRATO Vitela estufada com batata cozida. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Alho-francês com Frango. PRATO Frango no forno com arroz de ervilhas. Alface e cenoura. SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Alho-francês com Vitela. PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão, cenoura e ervilha. SOBREMESA Pêra	Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo Feriado 
3ª Feira	SOPA Creme de Feijão-verde com Salmão. PRATO Massada de peixe (salmão) e brócolo cozido. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Salmão) SOPA Creme de Juliana com Dourada. PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Dourada) SOPA Creme de Feijão-verde com Pescada. PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Maçã cozida	Alergénios Peixes (Pescada) SOPA Creme de Cenoura c/massinhas com Abrótea. PRATO Salada russa de abrótea. Alface. SOBREMESA Pêra
4ª Feira	SOPA Creme de cenoura com Peru. PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. SOBREMESA Maçã	Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo SOPA Creme de Cenoura c/massinhas e Vitela. PRATO Vitela cozida com arroz branco e couve (portuguesa/lombardo). SOBREMESA Pêra cozida	Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo SOPA Creme de Agrião com Frango PRATO Bife de frango grelhado com arroz branco. Alface. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Alface com Peru PRATO Bife de peru grelhado com arroz branco. Cenoura ralada. SOBREMESA Maçã
5ª Feira	SOPA Creme de Espinafres com Perca. PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Pêra cozida	Alergénios Peixes (Perca) SOPA Creme de Alface com Abrótea PRATO Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maçã assada	Alergénios Peixes (Abrótea) SOPA Creme de Alface com Salmão PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Pêra cozida	Alergénios Peixes (Salmão) SOPA Creme de Espinafres com Pescada PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Pêra cozida
6ª Feira	Feriado 	Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo SOPA Creme de Couve-flor com Peru. PRATO Bife de peru grelhado com esparguete. Cenoura ralada. SOBREMESA Banana	Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo SOPA Creme de Juliana com Peru PRATO Bife de peru grelhado com esparguete. Alface. SOBREMESA Maçã	Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo SOPA Creme de Abóbora com lombardo e Frango PRATO Frango estufado com esparguete e cenoura. Alface. SOBREMESA Banana

OBSERVAÇÕES: As crianças que já comem segundo prato não comem proteína (carne ou peixe) na sopa.

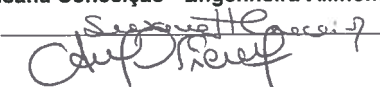
Leguminosas – Oferecer de acordo com a indicação dos pais e/ou encarregados de educação.

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


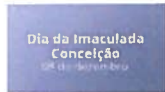




Lanches do Berçário e Transição

dezembro 2017



Dias	Semana 04 a 08 de dezembro		Semana 11 a 15 de dezembro		Semana 18 a 22 de dezembro		Semana 25 a 29 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	Papa Láctea	Alergénios Contém glúten e leite	Feriado		
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	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	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	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	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	Feriado		Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	Alergénios Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	Alergénios Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Alergénios Leite - Contém leite Pão – Contém glúten	

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

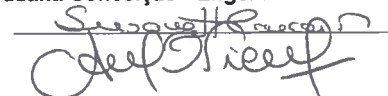
- As Papas lácteas são preparadas com água.
- As Papas não lácteas são preparadas com o leite que a criança está a beber.
- Quando o lanche for constituído apenas por leite será sempre o leite e a quantidade que a criança está a beber.
- O logurte só pode ser oferecido após indicação dos pais e/ou encarregados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





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche | Educação Pré-Escolar | ATL | Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário
R. da Associação, 111 | 2520-304 Chão da Pedra | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 839 326 Telexmex: 912 856 286
E-Mail: geral@associaçãoparadense.pt


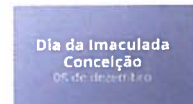
Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

dezembro 2017



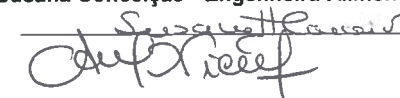
Dias	Semana 04 a 08 de dezembro	Semana 11 a 15 de dezembro	Semana 18 a 22 de dezembro	Semana 25 a 29 de dezembro
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Empadão de carne (vitela e porco) com puré de batata. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Frango no forno com arroz de ervilhas. Alface e cenoura. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão, cenoura e ervilhas. SOBREMESA Pêra	Feriado 
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Massada de peixe (Tintureira e Salmão) e brócolos cozidos. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Leite-creme	SOPA de Feijão-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Maçã	SOPA de Cenoura c/massinhas PRATO Salada russa de atum. Alface e milho. SOBREMESA Pêra
4ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Maçã	SOPA de Cozido à Portuguesa PRATO Cozido à portuguesa com arroz branco. SOBREMESA Clementina	SOPA de Agrião PRATO Febra grelhada com arroz de feijão malandrinho. Alface e cenoura. SOBREMESA Banana	SOPA de Abóbora com lombardo PRATO Arroz de pato. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Clementina
5ª Feira	SOPA de Espinafres PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA Canja PRATO Alho francês à Brás. Alface e pepino. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Feijão com Hortalíça PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Gelatina de Ananás	SOPA de Grão com espinafres PRATO Douradinhos com macedónia de legumes (batata, cenoura e feijão-verde). SOBREMESA Pudim-flan
6ª Feira	Feriado 	SOPA de Couve-flor PRATO Strogonoff de peru com esparguete. Alface, cenoura e milho. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Bolonhesa de soja. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Laranja	SOPA de Nabiça PRATO Frango estufado com esparguete, cenoura e ervilhas. Alface. SOBREMESA Banana

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

Centro | Educação Para Escolas | A.T.L. | Centro de Dia | Serviço de Apoio e Transição
R. da Associação, nº 11 | 2020-304 Chão de Paradense | Telefona: 262 881 155 | Fax: 262 838 328 | Telexmóvel: 912 896 286
E-Mail: associaçãoparadense@ipss.pt


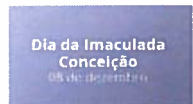
Mod.34.003.B - EMENTA



Ementa de Dieta na Infância

dezembro 2017



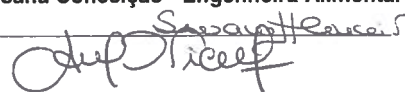
Dias	Semana 04 a 08 de dezembro	Semana 11 a 15 de dezembro	Semana 18 a 22 de dezembro	Semana 25 a 29 de dezembro
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Empadão de carne (vitela e porco) com puré de batata. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Frango no forno com arroz de ervilhas. Alface e cenoura. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão cozido, cenoura e ervilhas cozidas. Alface. SOBREMESA Pêra	Feriado 
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Massada de peixe (Tintureira e Salmão) e brócolos cozidos. SOBREMESA Banana	SOPA Canja PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Melão	SOPA de Feijão-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Maçã	SOPA de Cenoura c/massinhas PRATO Salada russa de abrótea. Alface e milho. SOBREMESA Pêra
4ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Clementina	SOPA de Cozido à Portuguesa PRATO Cozido à portuguesa com arroz branco. SOBREMESA Clementina	SOPA de Agrião PRATO Febra grelhada com arroz branco. Alface e cenoura. SOBREMESA Banana	SOPA de Abóbora com lombardo PRATO Arroz de pato. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Clementina
5ª Feira	SOPA de Espinafres PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Laranja	SOPA de Juliana PRATO Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão-verde. Alface e pepino. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Feijão com Hortaliça PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Grão com espinafres PRATO Solha grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Laranja
6ª Feira	Feriado 	SOPA de Couve-flor PRATO Bife de peru com esparguete. Alface, cenoura e milho. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Bife de frango com esparguete. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Laranja	SOPA de Nabiça PRATO Frango estufado com esparguete cozido, cenoura e ervilhas cozidas. Alface. SOBREMESA Banana

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/IPS

Creche / Educação Pré-Escolar / E.F. / Curso de Dia / Serviço de Apoio à Família
Rua da Associação, n.º 1 | 2020-034 União da Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 826 326 Telexmóvel: 912 859 286
E-Mail: geral@ascp.paradense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches da Creche e do Pré-Escolar

dezembro 2017



Dias	Semana 04 a 08 de dezembro	Semana 11 a 15 de dezembro	Semana 18 a 22 de dezembro	Semana 25 a 29 de dezembro
2ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios logurte – Contém leite Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja
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	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	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo
6ª Feira	Feriado 	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo

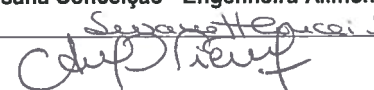


Ementa elaborada de acordo com as orientações da circular n.º 3/DSEEAS/DGE/2013

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 PARANDENSE/IPSS

Trabalha | Educa | Organiza | Promove | A Tê | Centro de Dia | Serviço de Apoio à Família
R. da Associação, n.º 11 | 2020-334 Chão de Parada | Telefone: 282 838 328 Telemóvel: 912 896 286
E-Mail: geral@casparandense.pt


Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches do CATL

dezembro 2017



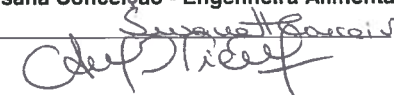
Dias	Semana 04 a 08 de dezembro	Semana 11 a 15 de dezembro	Semana 18 a 22 de dezembro	Semana 25 a 29 de dezembro			
2ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	Feriado		
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 sólido de aromas 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	
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 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	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de centeio com Queijo	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios logurte – Contém leite Pão de Leite -Contém glúten, ovo, leite, e soja e/ou seus derivados e ovo Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	
6ª Feira	Feriado 	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten 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





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Educação Para Todos | A.T. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2820-334 Cúrcia de Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 838 328 | Telemóvel: 912 896 288
E-Mail: administracao@assocparadense.pt


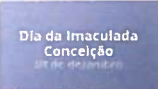
Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa do Segundo Lanche

dezembro 2017



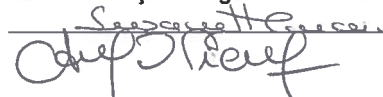
Dias	Semana 04 a 08 de dezembro	Semana 11 a 15 de dezembro	Semana 18 a 22 de dezembro	Semana 25 a 29 de dezembro
2ª Feira	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	Feriado 
3ª Feira	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergénios: Contém glúten	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergénios: Contém 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	Palitos de cenoura	Palitos de cenoura	Palitos de cenoura
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	Feriado 	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





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/PPSS

Endereço: Estrada Rio Zé, nº 141 - Centro de Dia - Setor de Apoio e Dança - Paradenise/PPSS
Rua da Associação, nº 11 - 12020-034 Chã de Paradenise/PPSS
Telefone: 262 881 555 / Fax: 262 826 326 Telemóvel: 912 896 266
E-Mail: paradenise@paradenise-ppss.pt


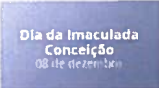
Mod.34.003.B – EMENTA



Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

dezembro 2017



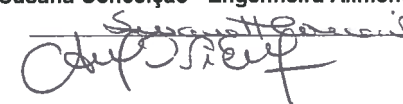
Dias	Semana 04 a 08 de dezembro	Semana 11 a 15 de dezembro	Semana 18 a 22 de dezembro	Semana 25 a 29 de dezembro
2ª Feira	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura 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	Feriado 
3ª Feira	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota
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 Fiambre 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 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 Marmelada LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre
6ª Feira	Feriado 	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 Queijo LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga

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


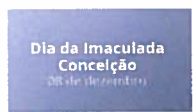




Ementa de Centro de Dia e SAD

dezembro 2017

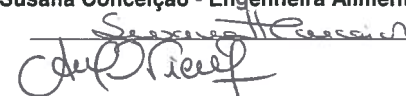


Dias	Semana de 04 a 08 de dezembro	Semana 11 a 15 de dezembro	Semana 18 a 22 de dezembro	Semana 25 a 29 de dezembro
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Empadão de carne (vitela e porco) com puré de batata. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Frango no forno com arroz de ervilhas. Alface e cenoura. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão, cenoura e ervilhas. Alface. SOBREMESA Pêra	Feriado 
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Massada de peixe (Tintureira e Salmão) e brócolos cozidos. SOBREMESA Banana	SOPA Canja PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Leite-creme	SOPA de Feijão-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Cenoura c/massinhas PRATO Salada russa de atum. Alface e milho. SOBREMESA Pêra
4ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Clementina	SOPA de Cozido à Portuguesa PRATO Cozido à portuguesa com arroz branco. SOBREMESA Clementina	SOPA de Agrião PRATO Costeleta grelhada com arroz de feijão malandrinho. Alface e cenoura. SOBREMESA Banana	SOPA de Abóbora com lombardo PRATO Arroz de pato. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Clementina
5ª Feira	SOPA de Espinafres PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Juliana PRATO Alho francês à Brás. Alface e pepino. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Feijão com Hortalíça PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Gelatina de Ananás	SOPA de Grão com espinafres PRATO Solha frita com acorda. Alface e tomate. SOBREMESA Pudim-flan
6ª Feira	Feriado 	SOPA de Couve-flor PRATO Strogonoff de peru com esparguete. Alface, cenoura e milho. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Bolonhesa de soja. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Laranja	SOPA de Nabiça PRATO Frango estufado com esparguete, cenoura e ervilhas. Alface. SOBREMESA Banana

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





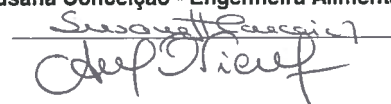


Ementa de Dieta do CD e SAD

dezembro 2017



Dias	Semana 04 a 08 de dezembro	Semana 11 a 15 de dezembro	Semana 18 a 22 de dezembro	Semana 25 a 29 de dezembro
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Empadão de carne (vitela e porco) com puré de batata. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Frango no forno com arroz de ervilhas. Alface e cenoura. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Vitela aos cubos estufada com macarrão cozido, cenoura e ervilhas cozidas. Alface. SOBREMESA Pêra	Feriado 
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Massada de peixe (Tintureira e Salmão) e brócolos cozidos. SOBREMESA Banana	SOPA Canja PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Melão	SOPA de Feijão-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Cenoura c/massinhas PRATO Salada russa de abrótea. Alface e milho. SOBREMESA Pêra
4ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Clementina	SOPA de Cozido à Portuguesa PRATO Cozido à portuguesa com arroz branco. SOBREMESA Clementina	SOPA de Agrião PRATO Costeleta grelhada com arroz branco. Alface e cenoura. SOBREMESA Banana	SOPA de Abóbora com lombardo PRATO Arroz de pato. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Clementina
5ª Feira	SOPA de Espinafres PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Laranja	SOPA de Juliana PRATO Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão-verde. Alface e pepino. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Feijão com Hortalíça PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Grão com espinafres PRATO Solha grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Laranja
6ª Feira	Feriado 	SOPA de Couve-flor PRATO Bife de peru com esparguete. Alface, cenoura e milho. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Bife de frango com esparguete. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Laranja	SOPA de Nabiça PRATO Frango estufado com esparguete cozido, cenoura e ervilhas cozidas. Alface. SOBREMESA Banana

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

Creche/Educação Pré-Escolar A.T.L. Centro de Dia/ Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação - nº1 | 2509-334 Odivelas | Telefone: 262 881 550 | Fax: 262 836 329 Telexmóvel: 912 886 286
E-Mail: associaçao@associacaoparadense.pt



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



Dias	Semana 04 a 09 de dezembro	Semana 11 a 16 de dezembro
S Á B A D O	SOPA de "Misturadas" SOPA de Agrião PRATO Pampo no forno com batata assada e couve de bruxelas. SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Caldo-verde SOPA de Nabiça PRATO Lombo de porco no forno com arroz de sultanas e legumes salteados. SOBREMESA Melão

Dias	Semana 18 a 23 de dezembro	Semana 25 a 30 de dezembro
S Á B A D O	SOPA à Lavrador PRATO Bacalhau cozido com todos. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Agrião PRATO Dobrada com feijão branco e arroz branco. Alface. 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
Chief Officer

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 Doméstico
Rua da Associação - nº1 | 2509-334 Odivelas | Telefone: 262 881 550 | Fax: 262 836 329 Telexmóvel: 912 886 286
E-Mail: associaçao@associacaoparadense.pt



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



Dias	Semana 04 a 09 de dezembro	Semana 11 a 16 de dezembro
S Á B A D O	SOPA de "Misturadas" SOPA de Agrião PRATO Pampo no forno com batata cozida e couve de bruxelas. SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Caldo-verde SOPA de Nabiça PRATO Lombo de porco no forno com arroz de sultanas e legumes cozidos. SOBREMESA Melão

Dias	Semana 18 a 23 de dezembro	Semana 25 a 30 de dezembro
S Á B A D O	SOPA à Lavrador PRATO Bacalhau cozido com todos. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Agrião PRATO Febrã grelhada com arroz branco. Alface. 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
Chief Officer

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 Doméstico)
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-324 Chão de Paradense | Telefone: 262 881 550 | Fax: 262 838 329 | Telexmo: 912 666 289
E-Mail: geral@associaçãoparadense.pt



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



Dias	Semana 18 a 24 de dezembro	Semana 25 a 31 de dezembro
D O M I N G O	SOPA de Couve-flor SOPA de Alho-francês PRATO Peru assado no forno com batatinha assada e grelos salteados. SOBREMESA Sonhos	SOPA Creme de ervilhas SOPA de Juliana PRATO Tentáculo de pota à lagareiro com batata à murro e migas. Alface SOBREMESA Laranja

Alergénios
Sonhos –
Contém
glúten e
ovo.

Alergénios
Moluscos
(Tentáculo de
pota)
Pão – Contém
glúten



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 | 2500-324 Chão de Paradense | Telefone: 262 881 550 | Fax: 262 838 329 | Telexmo: 912 666 289
E-Mail: geral@associaçãoparadense.pt



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



Dias	Semana 18 a 24 de dezembro	Semana 25 a 31 de dezembro
D O M I N G O	SOPA de Couve-flor SOPA de Alho-francês PRATO Peru assado no forno com batatinha cozida e grelos cozidos. SOBREMESA Maçã assada	SOPA Creme de ervilhas SOPA de Juliana PRATO Tentáculo de pota cozido com batata cozida e migas. Alface. SOBREMESA Laranja

Alergénios
Moluscos
(Tentáculo
de pota)
Pão –
Contém
glúten

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
de 5.12.2015

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015

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
de 5.12.2015

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015