



Ementa do Berçário e Transição



janeiro 2018

Dias	Semana 01 a 05 de janeiro		Semana 08 a 12 de janeiro		Semana 15 a 19 de janeiro		Semana 22 a 26 de janeiro					
2ª Feira	Feriado 		SOPA Creme de Brócolo com Vitela. PRATO Bife de vitela de cebolada com laços. Alface e cenoura. SOBREMESA Pêra		Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo		SOPA Creme de Abóbora c/lombardo e Vitela. PRATO Jardineira de vitela (com feijão-verde). SOBREMESA Banana		SOPA Creme de Macedónia com Peru. PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (Panj). Alface. SOBREMESA Pêra		Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo	
3ª Feira	SOPA Creme de Alho-francês com Perca. PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e legumes (brócolo e couve-flor). SOBREMESA Pêra		Alergenios Peixes (Perca)		SOPA Creme de Juliana com Robalo. PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e grelos. SOBREMESA Banana		Alergénios Peixes (Robalo)		SOPA Creme de Feijão-verde com Pescada. PRATO Bolonhesa de pescada. Alface. SOBREMESA Maçã cozida		Alergénios Peixes (Pescada)	
4ª Feira	SOPA Creme de Feijão-verde com Vitela. PRATO Almôndegas estufadas com esparguete. Alface. SOBREMESA Maçã		Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo		SOPA Creme de Couve c/ Frango. PRATO Arroz de aves com cenoura e ervilha. SOBREMESA Maçã cozida				SOPA Creme de Espinafres com Frango PRATO Frango no forno com arroz branco e legumes cozidos. SOBREMESA Pêra			
5ª Feira	SOPA Creme Primavera com Pescada. PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana		Alergénios Peixes (Pescada)		SOPA Creme de Couve-flor com Abrótea PRATO Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Pêra cozida		Alergénios Peixes (Abrótea)		SOPA Creme de Alface com Salmão PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Banana		Alergénios Peixes (Salmão)	
6ª Feira	SOPA Creme de Agrião com Frango. PRATO Bife de frango grelhado com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Pêra cozida				SOPA Creme de Nabiça com Peru. PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. SOBREMESA Maçã				SOPA Creme de Cenoura com Peru PRATO Empadão (arroz) de peru. Alface. SOBREMESA Maçã			
									SOPA Creme de Alho-francês com Frango PRATO Vitela estufada com arroz branco. SOBREMESA Pêra cozida			

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

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

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

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

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar


Susana Conceição
chef



Lanches do Berçário e Transição

janeiro 2018



Dias	Semana 01 a 05 de janeiro		Semana 08 a 12 de janeiro		Semana 15 a 19 de janeiro		Semana 22 a 26 de janeiro	
2ª 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 Láctea	Alergénios Contém glúten e leite	Papa Láctea	Alergénios Contém glúten e leite
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 Não Láctea ou 1 Biberão de leite	Alergénios Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém 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	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 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 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
Chuf Trief



Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

janeiro 2018



Dias	Semana 01 a 05 de janeiro	Semana 08 a 12 de janeiro	Semana 15 a 19 de janeiro	Semana 22 a 26 de janeiro				
2ª Feira	Feriado 	SOPA de Brócolo PRATO Febra de cebolada com laços. Alface e beterraba. SOBREMESA Pêra	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Abóbora c/lombardo PRATO Jardineira de vitela (com feijão-verde). Alface. SOBREMESA Banana	SOPA de Macedónia PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (Peru). Alface. SOBREMESA Pêra	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo		
3ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e legumes (brócolo e couve flor). SOBREMESA Pêra	Alergénios Peixes (Perca)	SOPA de Juliana PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e grelos. SOBREMESA Arroz doce	Alergénios Peixes (Dourada) Arroz doce – Contém leite.	SOPA de Feijão-verde PRATO Bolonhesa de atum. Alface, tomate e cenoura. SOBREMESA Abacaxi	Alergénios Peixes (Atum) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Grão c/massinhas PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Pudim-flan	Alergénios Peixes (Pescada) Pudim-flan – Contém leite.
4ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Almôndegas estufadas com esparguete. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Clementina	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Caldo-verde PRATO Arroz de aves com cenoura e ervilha. SOBREMESA Clementina	SOPA de Espinafres PRATO Frango no forno com arroz branco e legumes salteados. SOBREMESA Pêra	SOPA Canja PRATO Peixinhos da horta (feijão-verde e cenoura) com arroz de milho. Alface SOBREMESA Maçã assada	Alergénios Contém glúten e ovo.		
5ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Gelatina de morango	Alergénios Peixes (Pescada) Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo	SOPA de Couve-flor PRATO Bacalhau à Gomes de Sá. Alface e tomate. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Bacalhau) Ovo	SOPA de Feijão com Hortalíça PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Gelatina de Ananás	Alergénios Peixes (Salmão) Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo	SOPA de Agrião PRATO Empadão de peixe (Abrótea/Salmão). Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Abrótea/ Salmão) Puré de batata – Contem leite e produtos à base de leite
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Coelho estufado com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Uvas	SOPA de Nabiça PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Peixe PRATO Empadão (arroz) de soja. Alface, pepino e couve-roxa. SOBREMESA Laranja	Alergénios Peixes (Truta/Carpa/ Pescada) Soja – Contém soja. Pode conter vestígios de glúten, frutos de casca rija, amendoim, sementes de sésamo.	SOPA de Alho-francês PRATO Feijoada à portuguesa com arroz branco. SOBREMESA Laranja			

Susana Conceição
Engenheira Alimentar



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARANDENSE/IPSS

Terreno (F. Filizópolis) - Alameda - Centro de Diálogo - Serviço de Apoio e Desenvolvimento
Rua da Associação - nº 11 - 25020-034 Chã de Parandense - Telefone: 262 881 1555 / Fax: 262 836 326 Telemóvel: 912 896 296
E-Mail: administracao@ipss-parandense.pt


Mod.34.003.B - EMENTA



Ementa de Dieta na Infância

janeiro 2018




Dias	Semana 01 a 05 de janeiro	Semana 08 a 12 de janeiro	Semana 15 a 19 de janeiro	Semana 22 a 26 de janeiro				
2ª Feira	Feriado 	SOPA de Brócolo PRATO Febra grelhada com laços. Alface e beterraba. SOBREMESA Pêra	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Abóbora c/lombardo PRATO Jardineira de vitela (com feijão-verde). Alface. SOBREMESA Banana	SOPA de Macedónia PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (Peru). Alface. SOBREMESA Pêra	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo		
3ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e legumes (brócolo e couve flor). SOBREMESA Pêra	Alergénios Peixes (Perca)	SOPA de Juliana PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e grelos. SOBREMESA Laranja	Alergénios Peixes (Dourada)	SOPA de Feijão-verde PRATO Bolonesa de atum. Alface, tomate e cenoura. SOBREMESA Abacaxi	Alergénios Peixes (Atum) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Grão c/massinhas PRATO Cavala cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Melão	Alergénios Peixes (Cavala)
4ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Almôndegas estufadas com esparguete. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Clementina	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Caldo-verde PRATO Arroz de aves com cenoura e ervilha. SOBREMESA Clementina		SOPA de Espinafres PRATO Frango no forno com arroz branco e legumes cozidos. SOBREMESA Pêra		SOPA Canja PRATO Bife de frango grelhado com arroz de milho. Alface SOBREMESA Maçã assada	
5ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maçã assada	Alergénios Peixes (Pescada)	SOPA de Couve-flor PRATO Bacalhau cozido com ovo, batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Bacalhau) Ovo	SOPA de Feijão com Hortaliça PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maçã assada	Alergénios Peixes (Salmão)	SOPA de Agrião PRATO Abrótea estufada com batata cozida e brócolo. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Abrótea)
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Coelho grelhado com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Uvas		SOPA de Nabiça PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Maçã assada		SOPA de Peixe PRATO Empadão (arroz) de peru. Alface, pepino e couve-roxa. SOBREMESA Laranja	Alergénios Peixes (Tintureira/ Pescada)	SOPA de Alho-francês PRATO Carne (vitela/porco) estufada com arroz branco e couve portuguesa/ lombardo cozido. SOBREMESA Laranja	

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

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

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPS

Unidade: Filizópolis/Paraná - MT - Centro de Dia - Serviço de Apoio Domiciliário

Rua da Associação: n.º 1 | 2820-034 Chão de Pedra | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 326 Telemovel: 912 859 286

E-Mail: administracao@assocparadense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches da Creche e do Pré-Escolar

janeiro 2018




Dias	Semana 01 a 05 de janeiro	Semana 08 a 12 de janeiro	Semana 15 a 19 de janeiro	Semana 22 a 26 de janeiro
2ª Feira	Feriado 	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
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Compota
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
5ª Feira	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de centeio com Fiambre	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de leite com Fiambre
6ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	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 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**

Susana Conceição




ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Educação Para Crianças - CATL - Centro de Dia e Serviço de Apoio Comunitário
Rua da Associação, n.º 3 | 2820-334 (União da Praia) | Telefone: 262 881 155 | Fax: 262 826 326 | Telex: 912 896 236
E-Mail: ascp@lusitana.com.pt


Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches do CATL

janeiro 2018



Dias	Semana 01 a 05 de janeiro	Semana 08 a 12 de janeiro	Semana 15 a 19 de janeiro	Semana 22 a 26 de janeiro
2ª Feira	Feriado 	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Compota
4ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada
5ª Feira	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de centeio com Fiambre	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de leite com Fiambre
6ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	1 Pacote 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**

Susana Conceição
Chap. 3.1.1.1



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Ordem | Educação Pré-Escolar | A.T. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 4550-334 Chã da Paradense | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 326 | Telemóvel: 912 896 296
E-Mail: assoc@paradense-ipss.pt


Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa do Segundo Lanche

janeiro 2018



Dias	Semana 01 a 05 de janeiro	Semana 08 a 12 de janeiro	Semana 15 a 19 de janeiro	Semana 22 a 26 de janeiro
2ª 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	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	1 Peça de Fruta	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergénios: Contém glúten
4ª Feira	Palitos de cenoura	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta
5ª Feira	1 Peça de Fruta	Palitos de cenoura	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergénios: Contém glúten	Palitos de cenoura
6ª Feira	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergénios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	1 Peça de Fruta	Palitos de cenoura	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**

Susana Conceição
Engenheira Alimentar



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARANDENSE IPSS

Endereço: Rua da Associação, 111 | 2020-034 Chão da Parada | Telefone: 262 839 326 | Telemóvel: 912 850 286
E-mail: administracao@assocparandense.pt


Mod.34.003.B – EMENTA



Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

janeiro 2018



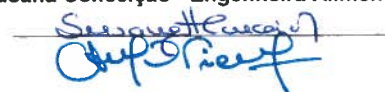
Dias	Semana 01 a 05 de janeiro	Semana 08 a 12 de janeiro	Semana 15 a 19 de janeiro	Semana 22 a 26 de janeiro			
2ª Feira	Feriado 	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	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	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	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	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite
3ª Feira	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	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	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	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	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	
4ª Feira	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo Manteiga – Contém leite	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	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo Manteiga – Contém leite	
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 Marmelada	Alergénios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	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	Alergénios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	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	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	
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	Alergénios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite Queijo – Contém leite e ovo	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	Alergénios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	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	Alergénios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite Queijo – Contém leite e ovo	

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

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

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro | Educação Para Todos | A.T.L. | Centro de Dia | Serviços de Apoio e Diagnóstico
R. da Associação, n.º 1 | 2920-034 Chão de Pedro | Telefone: 262 881 535 | Fax: 262 839 325 | Telemóvel: 912 660 284
E-Mail: administracao@associaçoesocial.pt


Mod.34.003.B - EMENTA



Ementa de Centro de Dia e SAD



janeiro 2018

Dias	Semana de 01 a 05 de janeiro		Semana 08 a 12 de janeiro		Semana 15 a 19 de janeiro		Semana 22 a 26 de janeiro	
2ª Feira	Feriado 		SOPA de Brócolo PRATO Febra de cebolada com laços. Alface e beterraba. SOBREMESA Pêra	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Abóbora c/lombardo PRATO Jardineira de vitela (com feijão-verde). Alface. SOBREMESA Banana		SOPA de Macedónia PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (Peru). Alface. SOBREMESA Pêra	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo
3ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e legumes (brócolo e couve flor). SOBREMESA Pêra	Alergénios Peixes (Perca)	SOPA de Juliana PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e grelos. SOBREMESA Arroz doce	Alergénios Peixes (Dourada) Arroz doce – Contém leite.	SOPA de Feijão-verde PRATO Bolonhesa de atum. Alface, tomate e cenoura. SOBREMESA Abacaxi	Alergénios Peixes (Atum) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Grão c/massinhas PRATO Cavala cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Pudim-flan	Alergénios Peixes (Cavala) Pudim-flan – Contém leite.
4ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Almôndegas estufadas com esparguete. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Clementina	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Caldo-verde PRATO Arroz de aves com cenoura e ervilha. SOBREMESA Clementina		SOPA de Espinafres PRATO Frango no forno com arroz branco e legumes salteados. SOBREMESA Pêra		SOPA Canja PRATO Peixinhos da horta (feijão-verde e cenoura) com arroz de milho. Alface SOBREMESA Maça assada	Alergénios Contém glúten e ovo.
5ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Gelatina de morango	Alergénios Peixes (Pescada) Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo	SOPA de Couve-flor PRATO Bacalhau à Gomes de Sá. Alface e tomate. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Bacalhau) Ovo	SOPA de Feijão com Hortaliça PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Gelatina de Ananás	Alergénios Peixes (Salmão) Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo	SOPA de Agrião PRATO Empadão de peixe (Abrótea/Salmão). Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Abrótea/ Salmão) Purê de batata – Contém leite e produtos à base de leite
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Coelho estufado com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Uvas		SOPA de Nabiça PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Maça assada		SOPA de Peixe PRATO Empadão (arroz) de soja. Alface, pepino e couve-roxa. SOBREMESA Laranja	Alergénios Peixes (Tintureira/ Pescada) Soja – Contém soja. Pode conter vestígios de glúten, frutos de casca rija, amendoins, sementes de sésamo.	SOPA de Alho-francês PRATO Feijoada à portuguesa com arroz branco. SOBREMESA Laranja	

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

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

Mod.34.003.B -Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Susana Conceição
[Assinatura]



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Órgão: (Elaboração, Apoio, Apoio Técnico, Apoio de Dia) Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, nº 1 | 2920-334 Chão da Parada | Telefone: 262 881 556 | Fax: 262 836 325 Telemóvel: 912 650 284
E-Mail: associaçãoparadense@ipss.pt


Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa de Dieta do CD e SAD



janeiro 2018

Dias	Semana 01 a 05 de janeiro	Semana 08 a 12 de janeiro	Semana 15 a 19 de janeiro	Semana 22 a 26 de janeiro				
2ª Feira	Feriado 	SOPA de Brócolo PRATO Febra grelhada com laços. Alface e beterraba. SOBREMESA Pêra	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Abóbora c/lombardo PRATO Jardineira de vitela (com feijão-verde). Alface. SOBREMESA Banana	SOPA de Macedónia PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (Peru). Alface. SOBREMESA Pêra	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo		
3ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e legumes (brócolo e couve flor). SOBREMESA Pêra	Alergénios Peixes (Perca)	SOPA de Juliana PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e grelos. SOBREMESA Laranja	Alergénios Peixes (Dourada)	SOPA de Feijão-verde PRATO Bolonesa de atum. Alface, tomate e cenoura. SOBREMESA Abacaxi	Alergénios Peixes (Atum) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Grão c/massinhas PRATO Cavala cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Melão	Alergénios Peixes (Cavala)
4ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Almôndegas estufadas com esparguete. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Clementina	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Caldo-verde PRATO Arroz de aves com cenoura e ervilha. SOBREMESA Clementina		SOPA de Espinafres PRATO Frango no forno com arroz branco e legumes cozidos. SOBREMESA Pêra		SOPA Canja PRATO Bife de frango grelhado com arroz de milho. Alface SOBREMESA Maçã assada	
5ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maçã assada	Alergénios Peixes (Pescada)	SOPA de Couve-flor PRATO Bacalhau cozido com ovo, batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Bacalhau) Ovo	SOPA de Feijão com Hortaliça PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maçã assada	Alergénios Peixes (Salmão)	SOPA de Agrião PRATO Abrótea estufada com batata cozida e brócolo. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Abrótea)
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Coelho grelhado com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Uvas		SOPA de Nabiça PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Maçã assada		SOPA de Peixe PRATO Empadão (arroz) de peru. Alface, pepino e couve-roxa. SOBREMESA Laranja	Alergénios Peixes (Tintureira/ Pescada)	SOPA de Alho-francês PRATO Carne (vitela/porco) estufada com arroz branco e couve portuguesa/ lombardo cozido. SOBREMESA Laranja	

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

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

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Susana Conceição
Engenheira Alimentar



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche | Educação Pré-Escolar | ATL | Centro de Dia | Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-304 Odivelas | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 325 | Telex: 912 696 285
E-Mail: assocparadense@ipss.pt



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



Dias	Semana 01 a 06 de janeiro	Semana 08 a 13 de janeiro
S Á B A D O	SOPA de Nabika SOPA "Camponesa" PRATO Caldeirada de peixe. Alface e pepino. SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Macedónia SOPA de Alho-francês PRATO Ervilhas com ovos escalfados e entrecosto e arroz branco. SOBREMESA Melão

Dias	Semana 15 a 20 de janeiro	Semana 22 a 27 de janeiro
S Á B A D O	SOPA à Caldo-verde SOPA Creme de Ervilhas c/massinhas PRATO Red-fish no forno com batata no forno e grelos cozidos. SOBREMESA Maça assada	SOPA de Feijão-verde SOPA de Couve-flor PRATO Galinha estufada com batata cozida e couve-de-bruxelas. SOBREMESA Uvas

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

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**

Susana Conceição
Engenheira Alimentar

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche | Educação Pré-Escolar | ATL | Centro de Dia | Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-304 Odivelas | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 325 | Telex: 912 696 285
E-Mail: assocparadense@ipss.pt



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



Dias	Semana 01 a 06 de janeiro	Semana 08 a 13 de janeiro
S Á B A D O	SOPA de Nabika SOPA "Camponesa" PRATO Caldeirada de peixe com batata cozida. Alface e pepino. SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Macedónia SOPA de Alho-francês PRATO Ervilhas cozidas com ovo escalfado, entrecosto e arroz branco. SOBREMESA Melão

Dias	Semana 15 a 20 de janeiro	Semana 22 a 27 de janeiro
S Á B A D O	SOPA de Caldo-verde SOPA Creme de ervilhas c/ massinhas PRATO Red-fish no forno com batata cozida e grelos cozidos. SOBREMESA Maça assada	SOPA de Feijão-verde SOPA de Couve-flor PRATO Galinha estufada com batata cozida e couve-de-bruxelas. SOBREMESA Uvas

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

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**

Susana Conceição
Engenheira Alimentar

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015