




Ementa do Berçário e Transição

fevereiro 2018



| Dias | Semana 29 de janeiro a 2 de fevereiro | Semana 05 a 09 de fevereiro | Semana 12 a 16 de fevereiro | Semana 19 a 23 de fevereiro | |
|----------|--|--|--|--|--|
| 2ª Feira | <p>SOPA Creme de Brócolo com Frango.</p> <p>PRATO</p> <p>Bife de frango grelhado com arroz branco. Cenoura ralada.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Pêra</p> | <p>SOPA Creme de Alface com Peru.</p> <p>PRATO</p> <p>Bife de peru estufado com laços. Alface e cenoura.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Banana</p> | <p>Alergênios</p> <p>Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo</p> <p>SOPA Creme de Feijão-verde com Vitela.</p> <p>PRATO</p> <p>Vitela grelhada com arroz branco. Alface.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Banana</p> | <p>SOPA Creme de Alface com Dourada.</p> <p>PRATO</p> <p>Dourada grelhada com batata e brócolo.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Banana</p> | <p>Alergênios</p> <p>Peixes (Dourada)</p> |
| 3ª Feira | <p>SOPA Creme de Alface com Dourada.</p> <p>PRATO</p> <p>Dourada grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Maçã assada</p> | <p>Alergênios</p> <p>Peixes (Dourada)</p> <p>SOPA Creme de Couve com Pescada.</p> <p>PRATO</p> <p>Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Maçã cozida</p> | <p>Alergênios</p> <p>Peixes (Pescada)</p> <p></p> | <p>SOPA Creme Primavera com Peru.</p> <p>PRATO</p> <p>Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Alface.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Pêra</p> | |
| 4ª Feira | <p>SOPA Creme de Alho-francês com Vitela.</p> <p>PRATO</p> <p>Esparguete à bolonhesa. Alface.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Pêra cozida</p> | <p>Alergênios</p> <p>Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo</p> <p>SOPA Creme de Cenoura com Vitela.</p> <p>PRATO</p> <p>Vitela cozida com arroz branco e couve lombarda.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Pêra</p> | <p>SOPA Creme de Nabiça com Perca</p> <p>PRATO</p> <p>Perca grelhada com batata, cenoura e grelos.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Pêra</p> | <p>Alergênios</p> <p>Peixes (Perca)</p> <p>SOPA Creme de Abóbora c/massinhas com Pescada</p> <p>PRATO</p> <p>Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Maçã cozida</p> | <p>Alergênios</p> <p>Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo</p> <p>Peixes (Pescada)</p> |
| 5ª Feira | <p>SOPA Creme de Feijão-verde com Abrótea.</p> <p>PRATO</p> <p>Abrótea cozida com batata, cenoura e feijão-verde.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Banana</p> | <p>Alergênios</p> <p>Peixes (Abrótea)</p> <p>SOPA Creme de Espinafres com Salmão</p> <p>PRATO</p> <p>Massada de peixe (Salmão). Cenoura ralada.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Pêra cozida</p> | <p>Alergênios</p> <p>Peixes (Salmão)</p> <p>Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo</p> <p>SOPA Creme de Alho-francês com Frango</p> <p>PRATO</p> <p>Frango estufado com esparguete e cenoura.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Banana</p> | <p>Alergênios</p> <p>Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo</p> <p>SOPA Creme de Couve-flor com Vitela</p> <p>PRATO</p> <p>Vitela aos cubos estufada com macarronete. Alface.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Pêra</p> | <p>Alergênios</p> <p>Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo</p> |
| 6ª Feira | <p>SOPA Creme de Agrião com Peru.</p> <p>PRATO</p> <p>Arroz de aves (peru). Alface.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Maçã cozida</p> | <p>SOPA Creme de Brócolo com Frango.</p> <p>PRATO</p> <p>Bife de frango grelhado com arroz de cenoura.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Maçã</p> | <p>SOPA Creme de Juliana com Abrótea</p> <p>PRATO</p> <p>Arroz de abrótea. Alface.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Maçã cozida</p> | <p>Alergênios</p> <p>Peixes (Abrótea)</p> <p>SOPA Creme de Couve com Salmão</p> <p>PRATO</p> <p>Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Maçã assada</p> | <p>Alergênios</p> <p>Peixes (Salmão)</p> |

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

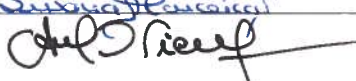
Leguminosas – Oferecer de acordo com a indicação dos pais e/ou encarregados de educação.

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




Lanches do Berçário e Transição

fevereiro 2018



| Dias | Semana 29 de janeiro a 2 de fevereiro | | Semana 05 a 09 de fevereiro | | Semana 12 a 16 de fevereiro | | Semana 19 a 23 de fevereiro | |
|----------|---|--|--|---|---|--|--|---|
| 2ª 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 | logurte de aromas com ½ peça de fruta | Alergénios logurte - Contém 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 |
| 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 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

Susana Conceição
Chélie



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche / Educação Pré-Escolar / ATL Centro de Dia / Serviço de Apoio Comunitário
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-304 Caldeirão Verde | Telefone: 242 881 550 | Fax: 242 838 328 | Telex-móvel: 910 886 246
E-Mail: administracao@associaçaoipss.pt


Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

fevereiro 2017



| Dias | Semana 29 de janeiro a 02 de fevereiro | | Semana 05 a 09 de fevereiro | | Semana 12 a 16 de fevereiro | | Semana 19 a 23 de fevereiro | |
|----------|---|--|---|---|---|---|---|--|
| 2ª Feira | SOPA de Brócolo PRATO Strogonoff de frango com arroz branco. Alface, tomate e cenoura. SOBREMESA Pêra | Alergénios Gluten | SOPA de Macedónia PRATO Bife de peru estufado com laços. Alface, pepino e cenoura. SOBREMESA Banana | Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo | SOPA Creme de legumes (alho-francês, courgette e abóbora) PRATO Febra grelhada com arroz branco e feijão preto. Alface e cenoura. SOBREMESA Laranja | | SOPA Creme de Ervilhas PRATO Empadão de atum e legumes cozidos (brócolo/couve-flor). SOBREMESA Banana | Alergénios Purê de batata – Contém leite e produtos à base de leite. Peixes (Atum) |
| 3ª Feira | SOPA de Feijão c/hortaliça PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maça assada | Alergénios Peixes (Dourada) | SOPA de Caldo-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Pudim de morango | Alergénios Peixes (Dourada) Pudim de morango – Pode conter vestígios de ovo, leite e trigo. |  | | SOPA de Primavera PRATO Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Alface e pepino. SOBREMESA Pêra | |
| 4ª Feira | SOPA de Alho-francês PRATO Esparguete à bolonhesa. Alface, cenoura e beterraba. SOBREMESA Laranja | Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo | SOPA de Cozido à Portuguesa PRATO Cozido à Portuguesa. SOBREMESA Clementina | | SOPA de Grão com Nabiça PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e grelos. SOBREMESA Melão | Alergénios Peixes (Perca) | SOPA de Peixe PRATO Alho-francês à Brás. Alface e milho. SOBREMESA Pudim-flan | Alergénios Peixe (Tintureira/ Salmão) Contém ovo. Pudim-flan – Contém leite. |
| 5ª Feira | SOPA de Feijão-verde PRATO Bacalhau cozido com batata, grão e cenoura. Alface. SOBREMESA Gelatina de morango | Alergénios Peixes (Bacalhau) Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo | SOPA de Espinafres PRATO Massada de peixe (Tintureira/Salmão). Alface e tomate. SOBREMESA Pêra | Alergénios Peixes (Tintureira/ Salmão) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo | SOPA de Alho-francês PRATO Frango estufado com esparguete, cenoura e ervilhas. Alface. SOBREMESA Pêra | Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo | SOPA de Couve-flor PRATO Vitela aos cubos estufada com macarronete, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Laranja | Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo |
| 6ª Feira | SOPA de Agrião PRATO Arroz de pato. Alface e couve-roxa. SOBREMESA Clementina | | SOPA Canja de galinha PRATO Ovo mexido com fiambre e arroz primavera. Alface. SOBREMESA Maça assada | Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Ovo Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja | SOPA de Juliana PRATO Arroz de tentáculo de pota. Alface, pepino e couve-roxa. SOBREMESA Gelatina de Ananás | Alergénios Moluscos (Tentáculo de pota) Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo | SOPA de Caldo verde PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maça assada | Alergénios Peixe (Salmão) |

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

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

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição
Engenheira Alimentar



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Endereço: Educação Pte. Esq. 21 - Centro de Dia 1 Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 11 | 2550-004 Chão do Paradense | Telefone 262 88 1558 | Fax 262 836 326 | Telex-mat 812 666 286
E-Mail: geral@associaçãoparadense.pt

Mod.34.003.B - EMENTA



Ementa de Dieta na Infância

fevereiro 2018



| Dias | Semana 29 de janeiro a 02 de fevereiro | Semana 05 a 09 de fevereiro | Semana 12 a 16 de fevereiro | Semana 19 a 23 de fevereiro |
|----------|---|---|--|--|
| 2ª Feira | SOPA de Brócolo PRATO Bife de frango grelhado com arroz branco. Alface, tomate e cenoura. SOBREMESA Pêra | SOPA de Macedónia PRATO Bife de peru estufado com laços. Alface, pepino e cenoura. SOBREMESA Banana | SOPA Creme de legumes (alho-francês, courgette e abóbora) PRATO Febra grelhada com arroz branco e feijão preto. Alface e cenoura. SOBREMESA Laranja | SOPA Creme de Ervilhas PRATO Dourada grelhada com batata e legumes cozidos (brócolo/couve-flor). SOBREMESA Banana |
| 3ª Feira | SOPA de Feijão c/hortaliça PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maça assada | SOPA de Caldo-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Pêra |  | SOPA de Primavera PRATO Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Alface e pepino. SOBREMESA Pêra |
| 4ª Feira | SOPA de Alho-francês PRATO Vitela picada estufada com esparguete. Alface, cenoura e beterraba. SOBREMESA Laranja | SOPA de Cozido à Portuguesa PRATO Cozido à Portuguesa (sem enchidos). SOBREMESA Clementina | SOPA de Grão com Nabiça PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e grelos. SOBREMESA Melão | SOPA de Peixe PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Clementina |
| 5ª Feira | SOPA de Feijão-verde PRATO Bacalhau cozido com batata, grão e cenoura. Alface. SOBREMESA Melão | SOPA de Espinafres PRATO Massada de peixe (Tintureira/Salmão). Alface e tomate. SOBREMESA Pêra | SOPA de Alho-francês PRATO Frango estufado com esparguete cozido, cenoura e ervilhas cozidas. Alface. SOBREMESA Pêra | SOPA de Couve-flor PRATO Vitela aos cubos estufada com macarronete cozido, ervilhas e cenoura cozida. Alface. SOBREMESA Laranja |
| 6ª Feira | SOPA de Agrião PRATO Arroz de pato. Alface e couve-roxa. SOBREMESA Clementina | SOPA Canja de galinha PRATO Bife de frango grelhado com arroz primavera. Alface. SOBREMESA Maça assada | SOPA de Juliana PRATO Arroz de tentáculo de pota. Alface, pepino e couve-roxa. SOBREMESA Clementina | SOPA de Caldo verde PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maça assada |

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



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche e Educação Pré-Escolar - A.T.U. Centro da Dia i Serviço de Apoio Psicodidático
Rua da Associação, n.º 11 2523-304 Chão de Paredes | Telefone: 252 881 655 | Fax: 252 815 126 Telex-mat: 912 696 236
E-Mail: associacao@paradenise.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches da Creche e do Pré-Escolar

fevereiro 2018



| Dias | Semana 29 de janeiro a 02 de fevereiro | Semana 05 a 09 de fevereiro | Semana 12 a 16 de fevereiro | Semana 19 a 23 de fevereiro |
|----------|--|--|--|---|
| 2ª Feira | 1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga | Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho | 1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga | Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho |
| 3ª Feira | 1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre | Alergenios logurte – Contém leite Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja. | 1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo | Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten |
| 4ª Feira | 1 Chávena de leite M/G com cereais | Alergenios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija | 1 Chávena de leite M/G com cereais | Alergenios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija |
| 5ª Feira | 1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo | Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo | 1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo | Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo |
| 6ª Feira | 1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada | Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten | 1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Fiambre | Alergenios Leite – Contém leite Pão de Leite - Contém glúten, ovo, leite, e soja e/ou seus derivados e ovo Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja. |

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

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

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição
Engenheira Alimentar



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Comida e Educação Para Todos - A.T.L. Centro de Dia / Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-304 Chão de Pedra | Telefone: 262 891 558 / Fax: 262 839 325 Telexmar: 912 186 286
E-Mail: asmc@asmcparadenise.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches do CATL

fevereiro 2018



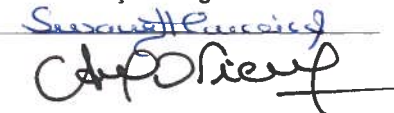
| Dias | Semana 29 de janeiro a 02 de fevereiro | | Semana 05 a 09 de fevereiro | | Semana 12 a 16 de fevereiro | | Semana 19 a 23 de fevereiro | |
|----------|---|--|---|--|---|--|---|--|
| 2ª Feira | 1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga | Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro | 1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga | Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro | 1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Manteiga | Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro | 1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga | Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro |
| 3ª Feira | 1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre | Alergénios logurte – Contém leite Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja. | 1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo | Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo |  | | 1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Compota | Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten |
| 4ª 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 Leite – Contém leite Pão – Contém glúten | 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 Manteiga | Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten |
| 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 Fiambre | Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja | 1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo | Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo | 1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo | Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite |
| 6ª Feira | 1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada | Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten | 1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota | Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten | 1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Fiambre | Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja | 1 Pacote de leite M/G 1 Pão de leite com Fiambre | Alergénios Leite – Contém leite Pão de Leite – Contém glúten, ovo, leite, e soja e/ou seus derivados e ovo Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja. |

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

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

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche | Educação Pré-Escolar | A.T.U. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 1 | 2820-304 Colares Paredes | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 226 | e-mail: 915166124
E-Mail: administracao@ascparedes.pt


Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa do Segundo Lanche

fevereiro 2018



| Dias | Semana 29 de janeiro a 02 de fevereiro | Semana 05 a 09 de fevereiro | Semana 12 a 16 de fevereiro | Semana 19 a 23 de fevereiro |
|----------|--|--|--|--|
| 2ª Feira | 1 Peça de Fruta | 3 Bolachas Tipo “Maria” Alergenios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo | 3 Bolachas Tipo “Maria” Alergenios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo | Palitos de cenoura |
| 3ª Feira | ½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergenios: Contém glúten | ½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergenios: Contém glúten |  | ½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergenios: 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 Alergenios: Contém glúten | 1 Peça de Fruta |
| 6ª Feira | 3 Bolachas Tipo “Maria” Alergenios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo | 1 Peça de Fruta | Palitos de cenoura | 3 Bolachas Tipo “Maria” Alergenios: 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
Chief Diet



Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

fevereiro 2018



| Dias | Semana 29 de janeiro a 2 de fevereiro | Semana 05 a 09 de fevereiro | Semana 12 a 16 de fevereiro | Semana 19 a 23 de fevereiro |
|----------|--|---|---|---|
| 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 Marmelada | 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 Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota |
| 3ª Feira | PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre | PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo |  | 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 Queijo 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 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 |
| 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 | PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de centeio com Queijo | PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com 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 |
| 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 Fiambre | PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de leite com Fiambre |

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

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

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

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Susana Conceição

chef de cozinha



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENISE/ISS

Cidade: Educação Pro Externos: A.P.L. Centro de Dia / Serviço de Apoio Especializado
Rua da Associação, n.º 1 | 2509-304 Chão de Paredes | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 878 329 | Telex: 912 166 294
E-Mail: administracao@amca-paradenise.pt

Mod.34.003.B - EMENTA



Ementa de Centro de Dia e SAD

fevereiro 2018



| Dias | Semana de 29 de janeiro a 2 de fevereiro | Semana 05 a 09 de fevereiro | Semana 12 a 16 de fevereiro | Semana 19 a 23 de fevereiro |
|----------|--|--|---|--|
| 2ª Feira | SOPA de Brócolo PRATO Strogonoff de frango com arroz branco. Alface, tomate e cenoura. SOBREMESA Pêra | SOPA de Macedónia PRATO Bife de peru estufado com laços. Alface, pepino e cenoura. SOBREMESA Banana | SOPA Creme de legumes (alho-francês, courgette e abóbora) SOPA de Feijão-verde PRATO Febra grelhada com arroz branco e feijão preto. Alface e cenoura. SOBREMESA Laranja | SOPA Creme de Ervilhas PRATO Empadão de atum e legumes cozidos (brócolo/couve-flor). SOBREMESA Banana |
| 3ª Feira | SOPA de Feijão c/hortaliça PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maça assada | SOPA de Caldo-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Pudim de morango | SOPA de Feijão-verde PRATO Febra grelhada com arroz branco e feijão preto. Alface e cenoura. SOBREMESA Laranja | SOPA de Primavera PRATO Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Alface e pepino. SOBREMESA Pêra |
| 4ª Feira | SOPA de Alho-francês PRATO Esparguete à bolonhesa. Alface, cenoura e beterraba. SOBREMESA Laranja | SOPA de Cozido à Portuguesa PRATO Cozido à Portuguesa. SOBREMESA Clementina | SOPA de Grão com Nabiça PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e grelos. SOBREMESA Melão | SOPA de Peixe PRATO Alho-francês à Brás. Alface e milho. SOBREMESA Pudim-flan |
| 5ª Feira | SOPA de Feijão-verde PRATO Bacalhau cozido com batata, grão e cenoura. Alface. SOBREMESA Gelatina de morango | SOPA de Espinafres PRATO Massada de peixe (Tintureira/Salmão). Alface e tomate. SOBREMESA Abacaxi | SOPA de Alho-francês PRATO Frango estufado com esparguete, cenoura e ervilhas. Alface. SOBREMESA Pêra | SOPA de Couve-flor PRATO Vitela aos cubos estufada com macarronete, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Laranja |
| 6ª Feira | SOPA de Agrião PRATO Arroz de pato. Alface e couve-roxa. SOBREMESA Clementina | SOPA Canja de galinha PRATO Ovo mexido com fiambre e arroz primavera. Alface. SOBREMESA Maça assada | SOPA de Juliana PRATO Arroz de tentáculo de pota. Alface, pepino e couve-roxa. SOBREMESA Gelatina de Ananás | SOPA de Caldo verde PRATO Carapau grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maça assada |

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

Sede: Educação Pia Escolar A.T. Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2550-304 Chão de Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 325 | Telex: 812 686 286
E-Mail: associação@paradenise.pt


Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa de Dieta do CD e SAD

fevereiro 2018



| Dias | Semana 29 de janeiro a 02 de fevereiro | Semana 05 a 09 de fevereiro | Semana 12 a 16 de fevereiro | Semana 19 a 23 de fevereiro |
|----------|---|---|---|--|
| 2ª Feira | SOPA de Brócolo PRATO Bife de frango grelhado com arroz branco. Alface, tomate e cenoura. SOBREMESA Pêra | SOPA de Macedónia PRATO Bife de peru estufado com laços. Alface, pepino e cenoura. SOBREMESA Banana | SOPA Creme de legumes (alho-francês, courgette e abóbora) SOPA de Feijão-verde PRATO Febra grelhada com arroz branco e feijão preto. Alface e cenoura. SOBREMESA Laranja | SOPA Creme de Ervilhas PRATO Dourada grelhada com batata, e legumes cozidos (brócolo/couve-flor). SOBREMESA Banana |
| 3ª Feira | SOPA de Feijão c/hortaliça PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Maça assada | SOPA de Caldo-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Pêra |  | SOPA de Primavera PRATO Bife de peru grelhado com arroz de cenoura. Alface e pepino. SOBREMESA Pêra |
| 4ª Feira | SOPA de Alho-francês PRATO Vitela picada estufada com esparguete. Alface, cenoura e beterraba. SOBREMESA Laranja | SOPA de Cozido à Portuguesa PRATO Cozido à Portuguesa (sem enchidos). SOBREMESA Clementina | SOPA de Grão com Nabiça PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e grelos. SOBREMESA Melão | SOPA de Peixe PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Clementina |
| 5ª Feira | SOPA de Feijão-verde PRATO Bacalhau cozido com batata, grão e cenoura. Alface. SOBREMESA Melão | SOPA de Espinafres PRATO Massada de peixe (Tintureira/Salmão). Alface e tomate. SOBREMESA Abacaxi | SOPA de Alho-francês PRATO Frango estufado com esparguete cozido, cenoura e ervilhas cozidas. Alface. SOBREMESA Pêra | SOPA de Couve-flor PRATO Vitela aos cubos estufada com macarronete cozido, ervilhas e cenoura cozida. Alface. SOBREMESA Laranja |
| 6ª Feira | SOPA de Agrião PRATO Arroz de pato. Alface e couve-roxa. SOBREMESA Clementina | SOPA Canja de galinha PRATO Bife de frango grelhado com arroz primavera. Alface. SOBREMESA Maça assada | SOPA de Juliana PRATO Arroz de tentáculo de pota. Alface, pepino e couve-roxa. SOBREMESA Clementina | SOPA de Caldo verde PRATO Carapau grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maça assada |

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

Centro de Educação Pré-Escolar A.T.U. Centro de Dia / Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-304 Odivelas | Telefone: 262 881 550 | Fax: 262 838 328 | Telex: 912 646 286
E-Mail: administracao@assocparadense.pt



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



| Dias | Semana 29 de janeiro a 03 de fevereiro | Semana 05 a 10 de fevereiro |
|----------------------------|--|---|
| S Á B A D O | SOPA Primavera SOPA de Tomate com ovo PRATO Pampo no forno com batata no forno e couve de bruxelas. SOBREMESA Abacaxi | SOPA de Feijão branco com grelos SOPA de Abóbora c/ massinhas PRATO Caldeirada de raia. Alface e cenoura. SOBREMESA Kiwi |
| | Alergénios Ovo Peixes (Pampo) | Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Peixes (Raia) |
| Dias | Semana 12 a 17 de fevereiro | Semana 19 a 24 de fevereiro |
| S Á B A D O | SOPA de Agrião SOPA à "Lavrador" PRATO Iscas com elas. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Maçã assada | SOPA de Espinafres SOPA de Abóbora com Lombardo PRATO Pá de porco no forno com arroz branco e legumes salteados. SOBREMESA Clementinas |

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
Cherrie
Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Educação Pré-Escolar A.T.U. Centro de Dia / Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-304 Odivelas | Telefone: 262 881 550 | Fax: 262 838 328 | Telex: 912 646 286
E-Mail: administracao@assocparadense.pt



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



| Dias | Semana 29 de janeiro a 03 de fevereiro | Semana 05 a 10 de fevereiro |
|----------------------------|--|---|
| S Á B A D O | SOPA Primavera SOPA de Tomate com ovo PRATO Pampo no forno com batata cozida e couve de bruxelas. SOBREMESA Abacaxi | SOPA de Feijão branco com grelos SOPA de Abóbora c/massinhas PRATO Caldeirada de raia. Alface e cenoura. SOBREMESA Kiwi |
| | Alergénios Ovo Peixes (Pampo) | Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Peixes (Raia) |
| Dias | Semana 12 a 17 de fevereiro | Semana 19 a 24 de fevereiro |
| S Á B A D O | SOPA de Agrião SOPA à "Lavrador" PRATO Isca grelhada com elas. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Maçã assada | SOPA de Espinafres SOPA de Abóbora com lombardo PRATO Pá de porco no forno com arroz branco e legumes cozidos. SOBREMESA Clementinas |

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
Cherrie

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015