



# Ementa do Berçário e Transição

março 2018



Dias	Semana 26 de fev. a 02 de março	Semana 05 a 09 de março	Semana 12 a 16 de março	Semana 19 a 23 de março
2ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Brócolo com Pescada. <b>PRATO</b> Pescada no forno com arroz de grelos. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA</b> Creme de Nabiça com Perca. <b>PRATO</b> Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA</b> Creme de Couve-flor com Abrótea. <b>PRATO</b> Abrótea cozida com batata e cenoura. <b>Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA</b> Creme de Primavera com Dourada. <b>PRATO</b> Abrótea no forno com batata, cenoura cozida e couve-flor. <b>SOBREMESA</b> Banana
3ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Feijão-verde com Frango. <b>PRATO</b> Frango no forno com batata no forno e brócolo cozido. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA</b> Creme de Alface com Peru. <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz de legumes. <b>SOBREMESA</b> Maçã cozida	<b>SOPA</b> Creme de Alho-francês com Vitela. <b>PRATO</b> Vitela estufada com macarrão. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA</b> Creme Abóbora c/lombardo com Vitela. <b>PRATO</b> Vitela estufada com arroz branco. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra
4ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Juliana com Salmão. <b>PRATO</b> Arroz de peixe (Salmão). Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Pêra cozida	<b>SOPA</b> Creme de Feijão-verde com Abrótea. <b>PRATO</b> Bolonhesa de abrótea. Alface. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA</b> Creme de Feijão-verde com Dourada <b>PRATO</b> Dourada grelhada com batata, cenoura e couve-portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Maçã cozida	<b>SOPA</b> Creme de Couve com Pescada <b>PRATO</b> Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo cozido. <b>SOBREMESA</b> Maçã cozida
5ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Agrião com Coelho. <b>PRATO</b> Coelho estufado com esparguete. Alface. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA</b> Creme de Cenoura com Vitela <b>PRATO</b> Vitela no forno com batata-doce no forno e legumes cozidos. <b>SOBREMESA</b> Pêra cozida	<b>SOPA</b> Creme de Agrião com Frango/Peru <b>PRATO</b> Arroz de aves (frango/peru) com cenoura ralada. <b>SOBREMESA</b> Pêra cozida	<b>SOPA</b> Creme de Alface com Frango. <b>PRATO</b> Bife de frango grelhado com esparguete. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra cozida
6ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Alho-francês com Robalo. <b>PRATO</b> Robalo grelhado com batata, cenoura e couve-flor. <b>SOBREMESA</b> Maçã assada	<b>SOPA</b> Creme de Couve com Pescada. <b>PRATO</b> Pescada estufada com arroz branco e brócolo cozido. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA</b> Creme de Juliana com Salmão <b>PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA</b> Creme de feijão-verde com Perca <b>PRATO</b> Perca grelhada com batata, cenoura e grelos. <b>SOBREMESA</b> Maçã assada

**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

março 2018



Dias	Semana 26 de fevereiro a 2 de março		Semana 05 a 09 de março		Semana 12 a 16 de março		Semana 19 a 23 de março	
2ª Feira	Papa Láctea	<b>Alergénios</b> Contém glúten e leite	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	<b>Alergénios</b> Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite - Contém leite	Papa Láctea	<b>Alergénios</b> Contém glúten e leite	Papa Láctea	<b>Alergénios</b> Contém glúten e leite
3ª Feira	logurte de aromas com ½ peça de fruta	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite	logurte de aromas com ½ peça de fruta	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite	logurte de aromas com ½ peça de fruta	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite	logurte de aromas com ½ peça de fruta	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite
4ª Feira	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	<b>Alergénios</b> Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite - Contém leite	Papa Láctea	<b>Alergénios</b> Contém glúten e leite	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	<b>Alergénios</b> Leite - Contém leite Pão - Contém glúten	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	<b>Alergénios</b> Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite - Contém leite
5ª Feira	logurte de aromas com fruta cozida	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite	logurte de aromas com bolacha maria ralada	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite Bolacha - Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	logurte de aromas com fruta cozida	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite	logurte de aromas com bolacha maria ralada	<b>Alergénios</b> 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	<b>Alergénios</b> Leite - Contém leite Pão - Contém glúten	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	<b>Alergénios</b> Leite - Contém leite Pão - Contém glúten	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	<b>Alergénios</b> Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite - Contém leite	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	<b>Alergénios</b> 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*  
*[Assinatura]*



# Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

março 2018



Dias	Semana 26 de fevereiro a 02 de março		Semana 05 a 09 de março		Semana 12 a 16 de março		Semana 19 a 23 de março	
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Douradinhos no forno com arroz de grelos. Alface e pepino. SOBREMESA Pêra	Alergênicos Douradinhos- Contém pescada e glúten, pode conter vestígios de leite e ovo	SOPA de Nabiça PRATO Meia desfeita de bacalhau. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Pêra	Alergênicos Peixes (Bacalhau) Ovo	SOPA de Couve-flor PRATO Empadão (de purê) de soja. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Laranja	Alergênicos Purê de batata – Contém leite e produtos à base de leite. Soja – Contém soja. Pode conter vestígios de glúten, frutos de casca rija, amendoins, sementes de sésamo.	SOPA de Primavera PRATO Lasanha de atum com legumes (cenoura, couve-flor e brócolo). Alface. SOBREMESA Banana	Alergênicos Peixes (Atum) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Frango no forno com batata no forno e brócolo cozido. SOBREMESA Clementina		SOPA de Macedónia PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Laranja		SOPA de Alho-francês PRATO Rancho. Alface. SOBREMESA Pêra	Alergênicos Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Abóbora com lombardo PRATO Arroz à valenciana. Alface. SOBREMESA Pêra	Alergênicos Salsicha - Contém soja, mostarda e leite
4ª Feira	SOPA de Juliana PRATO Arroz de peixe. Alface e cenoura. SOBREMESA Gelatina de morango	Alergênicos Peixes (Tintureira/ Salmão) Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo	SOPA Canja de galinha PRATO Bolonesa de atum. Alface, cenoura e couve roxa. SOBREMESA Banana	Alergênicos Peixes (Atum) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Feijão-verde PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e couve-portuguesa. SOBREMESA Gelatina de Ananás	Alergênicos Peixes (Dourada) Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo	SOPA de Caldo verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo cozido. SOBREMESA Pudim-flan	Alergênicos Peixe (Pescada) Pudim-flan – Contém leite.
5ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Coelho estufado com esparguete, cenoura e ervilhas. Alface. SOBREMESA Laranja	Alergênicos Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA Creme de Cenoura PRATO Lombo de porco no forno com batata-doce no forno e legumes salteados. SOBREMESA Leite-creme	Alergênicos Leite-creme - Contém leite	SOPA de Agrião PRATO Arroz de aves (frango/peru) com cenoura ralada e ervilhas. Alface. SOBREMESA Clementina		SOPA de Peixe PRATO Omelete de legumes (alho-francês e cenoura) com arroz de milho. Alface SOBREMESA Laranja	Alergênicos Peixes (Pescada/ Salmão) Ovo
6ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e couve-flor. SOBREMESA Maça assada	Alergênicos Peixes (Robalo)	SOPA de Caldo verde PRATO Pescada estufada com arroz branco e brócolo cozido. SOBREMESA Melão	Alergênicos Peixes (Pescada)	SOPA de Juliana PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maça	Alergênicos Peixes (Salmão)	SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e grelos. SOBREMESA Maça assada	Alergênicos Peixe (Perca)

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*  
*Profª Susana*





# Ementa de Dieta na Infância

março 2018



Dias	Semana 26 de fevereiro a 02 de março	Semana 05 a 09 de março	Semana 12 a 16 de março	Semana 19 a 23 de março
2ª Feira	<b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> Pescada no forno com arroz de grelos. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> Meia desfeita de bacalhau. Alface, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> Abrótea cozida com batata e cenoura. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Primavera</b> <b>PRATO</b> Abrótea no forno com batata, cenoura e couve-flor. <b>SOBREMESA</b> Banana
3ª Feira	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Frango no forno com batata cozida e brócolo cozido. <b>SOBREMESA</b> Clementina	<b>SOPA de Macedónia</b> <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Vitela estufada com macarrão. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Abóbora com lombardo</b> <b>PRATO</b> Vitela/porco estufada com arroz branco. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra
4ª Feira	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Arroz de peixe (Tintureira/Salmão). Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA Canja de galinha</b> <b>PRATO</b> Bolonhesa de abrótea. Alface, cenoura e couve-roxa. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Dourada grelhada com batata, cenoura e couve-portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA de Caldo-verde</b> <b>PRATO</b> Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo cozido. <b>SOBREMESA</b> Clementina
5ª Feira	<b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> Coelho estufado com esparguete cozido com cenoura e ervilhas. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA Creme de Cenoura</b> <b>PRATO</b> Lombo de porco no forno com batata-doce cozida e legumes cozidos. <b>SOBREMESA</b> Abacaxi	<b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> Arroz de aves (frango/peru) com cenoura ralada e ervilhas. Alface. <b>SOBREMESA</b> Clementina	<b>SOPA de Peixe</b> <b>PRATO</b> Bife de frango grelhado com esparguete. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja
6ª Feira	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Robalo grelhado com batata, cenoura e couve-flor. <b>SOBREMESA</b> Maça assada	<b>SOPA de Caldo-Verde</b> <b>PRATO</b> Pescada estufada com arroz branco e brócolo cozido. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Maça	<b>SOPA de Feijão com hortaliça</b> <b>PRATO</b> Perca grelhada com batata, cenoura e grelos. <b>SOBREMESA</b> 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*  
*Engenheira Alimentar*



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche | Educação Pré-Escolar | ATL | Curso de Dia | Serviço de Apoio Doméstico  
Rua da Associação, n.º 1 | 2520-034 Chão da Paradiz | Telefone: 262 881 158 | Fax: 262 836 326 | Telemóvel: 912 866 286  
E-Mail: [administracao@associaçãoparadense.pt](mailto:administracao@associaçãoparadense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Lanches da Creche e do Pré-Escolar

março 2018



Dias	Semana 26 de fevereiro a 02 de março	Semana 05 a 09 de março	Semana 12 a 16 de março	Semana 19 a 23 de março
2ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Queijo – Contém leite e ovo	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Marmelada	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten
4ª Feira	1 Chávena de leite M/G com cereais	<b>Alergenios</b> 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	<b>Alergenios</b> 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 Marmelada	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo
6ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão de Leite - Contém glúten, ovo, leite, e soja a/ou seus derivados e ovo Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.

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

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

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

*Susana Conceição*  
*chef*



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro 1 Educação Para Escolas I A.T.L. Centro de Dia I Serviço de Apoio Doméstico  
R. da Associação, n.º 1 | 2559-334 Célula Paradense | Telefone: 262 881 630 | Fax: 262 836 226 | Telex: 913 886 286  
E-Mail: [afsc@paradense.org.pt](mailto:afsc@paradense.org.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Lanches do CATL

março 2018



Dias	Semana 26 de fevereiro a 02 de março		Semana 05 a 09 de março		Semana 12 a 16 de março		Semana 19 a 23 de março	
2ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	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 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Iogurte – Contém leite	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Compota	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten
4ª 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 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 Manteiga – Contém Leiteiro	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.
5ª Feira	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite
6ª Feira	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 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 mistura 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**

*Susana Conceição*  
*Chef de Cozinha*





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Educação Para Escolas I A T L - Centro de Dia I Serviço de Apoio Dietético  
Rua da Associação, n.º 1 | 2520-304 Chão de Pedra | Telefone: 242 881 535 | Fax: 242 836 326 Telexmex: 912 856 286  
E-Mail: [administrativo@ascpadense.pt](mailto:administrativo@ascpadense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Ementa do Segundo Lanche

março 2018



Dias	Semana 26 de fevereiro a 02 de março	Semana 05 a 09 de março	Semana 12 a 16 de março	Semana 19 a 23 de março
2ª Feira	1 Peça de Fruta	3 Bolachas Tipo “Maria” <b>Alergenios:</b> Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	3 Bolachas Tipo “Maria” <b>Alergenios:</b> 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 <b>Alergénios:</b> Contém glúten	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura <b>Alergénios:</b> Contém glúten	1 Peça de Fruta	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura <b>Alergénios:</b> Contém glúten
4ª Feira	Palitos de cenoura	Palitos de cenoura	Palitos de cenoura	1 Peça de Fruta
5ª Feira	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura <b>Alergénios:</b> Contém glúten	3 Bolachas Tipo “Maria” <b>Alergénios:</b> Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo
6ª Feira	3 Bolachas Tipo “Maria” <b>Alergenios:</b> Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	Palitos de cenoura

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

março 2018



Dias	Semana 26 de fevereiro a 2 de março	Semana 05 a 09 de março	Semana 12 a 16 de março	Semana 19 a 23 de março
2ª Feira	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota
3ª Feira	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo
4ª Feira	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga
5ª Feira	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo
6ª Feira	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de leite com Fiambre

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

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

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Educação Para Escolas A.T.L. Centro de Dia / Serviço de Apoio Doméstico  
Rua da Associação, n.º 11, 2020-004 Odivelas (Paradense) Telefone: 282 881 255 / Fax: 282 838 328 Telexmover: 912 866 286  
E-Mail: [geral@ipssparadense.pt](mailto:geral@ipssparadense.pt)



Mod.34.003.B - EMENTA

# Ementa de Centro de Dia e SAD

março 2018



Dias	Semana 26 de fevereiro a 02 de março	Semana 05 a 09 de março	Semana 12 a 16 de março	Semana 19 a 23 de março
2ª Feira	<b>SOPA de Brócolo PRATO</b> Rissóis de pescada com arroz de grelos. Alface e pepino. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Nabiça PRATO</b> Meia desfeita de bacalhau. Alface, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Couve-flor PRATO</b> Empadão (de puré) de soja. Alface, cenoura e pepino. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Primavera PRATO</b> Lasanha de atum com legumes (cenoura, couve-flor e brócolo). Alface. <b>SOBREMESA</b> Banana
3ª Feira	<b>SOPA de Feijão-verde PRATO</b> Frango no forno com batata no forno e brócolo cozido. <b>SOBREMESA</b> Clementina	<b>SOPA de Macedónia PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Alho-francês PRATO</b> Rancho. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Abóbora com lombardo PRATO</b> Arroz à valenciana. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra
4ª Feira	<b>SOPA de Juliana PRATO</b> Arroz de peixe. Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Gelatina de morango	<b>SOPA Canja de galinha PRATO</b> Bolinhosa de atum. Alface, cenoura e couve roxa. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA de Feijão-verde PRATO</b> Dourada grelhada com batata, cenoura e couve-portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Gelatina de Ananás	<b>SOPA de Caldo verde PRATO</b> Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo cozido. <b>SOBREMESA</b> Pudim-flan
5ª Feira	<b>SOPA de Agrião PRATO</b> Coelho estufado com esparguete, cenoura e ervilhas. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA Creme de Cenoura PRATO</b> Lombo de porco no forno com batata-doce no forno e legumes salteados. <b>SOBREMESA</b> Leite-creme	<b>SOPA de Agrião PRATO</b> Arroz de aves (frango/peru) com cenoura ralada e ervilhas. Alface. <b>SOBREMESA</b> Clementina	<b>SOPA de Peixe PRATO</b> Omelete de legumes (alho-francês e cenoura) com arroz de milho. Alface <b>SOBREMESA</b> Laranja
6ª Feira	<b>SOPA de Alho-francês PRATO</b> Robalo grelhado com batata, cenoura e couve-flor. <b>SOBREMESA</b> Maça assada	<b>SOPA de Caldo verde PRATO</b> Pescada estufada com arroz branco e brócolo cozido. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA de Juliana PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Abacaxi	<b>SOPA de Feijão com hortaliça PRATO</b> Perca grelhada com batata, cenoura e grelos. <b>SOBREMESA</b> 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*  
*Chef de Cozinha*



# Ementa de Dieta do CD e SAD

março 2018



Dias	Semana 26 de fevereiro a 02 de março	Semana 05 a 09 de março	Semana 12 a 16 de março	Semana 19 a 23 de março
2ª Feira	<b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> Pescada no forno com arroz de grelos. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> Meia desfeita de bacalhau. Alface, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> Abrótea cozida com batata e cenoura. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Primavera</b> <b>PRATO</b> Abrótea no forno com batata, cenoura e couve-flor. <b>SOBREMESA</b> Banana
3ª Feira	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Frango no forno com batata cozida e brócolo cozido. <b>SOBREMESA</b> Clementina	<b>SOPA de Macedónia</b> <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Vitela estufada com macarrão. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Abóbora com lombardo</b> <b>PRATO</b> Vitela/porco estufada com arroz branco. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra
4ª Feira	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Arroz de peixe (Tintureira/Salmão). Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA Canja de galinha</b> <b>PRATO</b> Bolonhesa de abrótea. Alface, cenoura e couve-roxa. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Dourada grelhada com batata, cenoura e couve-portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA de Caldo-verde</b> <b>PRATO</b> Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo cozido. <b>SOBREMESA</b> Clementina
5ª Feira	<b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> Coelho estufado com esparguete cozido com cenoura e ervilhas. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA Creme de Cenoura</b> <b>PRATO</b> Lombo de porco no forno com batata-doce cozida e legumes cozidos. <b>SOBREMESA</b> Abacaxi	<b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> Arroz de aves (frango/peru) com cenoura ralada e ervilhas. Alface. <b>SOBREMESA</b> Clementina	<b>SOPA de Peixe</b> <b>PRATO</b> Bife de frango grelhado com esparguete. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja
6ª Feira	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Robalo grelhado com batata, cenoura e couve-flor. <b>SOBREMESA</b> Maçã assada	<b>SOPA de Caldo-Verde</b> <b>PRATO</b> Pescada estufada com arroz branco e brócolo cozido. <b>SOBREMESA</b> Maçã assada	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA de Feijão com hortaliça</b> <b>PRATO</b> Perca grelhada com batata, cenoura e grelos. <b>SOBREMESA</b> Maçã 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*  
*Chef de Cozinha*





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



Dias	Semana 26 de fevereiro a 03 de março	Semana 05 a 10 de março
S Á B A D O	<b>SOPA Camponesa</b> <b>SOPA de Espinafres</b> <b>PRATO</b> Vitela estufada com puré de batata e couve-de-bruxelas. <b>SOBREMESA</b> Abacaxi	<b>SOPA de Grão c/ cotovelinhos</b> <b>SOPA de Abóbora c/ Lombardo</b> <b>PRATO</b> Galinha do campo estufada com esparguete, ervilhas e cenoura. Alface. <b>SOBREMESA</b> Kiwi
	<b>Alergénios</b> Puré de batata – Contém leite e produtos à base de leite.	<b>Alergénios</b> Massa – Contém glúten e pode conter vestígios de ovo
Dias	Semana 12 a 17 de março	Semana 19 a 24 de março
S Á B A D O	<b>SOPA de Creme de legumes</b> (alho-francês, courgette e abóbora) <b>SOPA à “Lavrador”</b> <b>PRATO</b> Entrecosto no forno com arroz de legumes. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã assada	<b>SOPA de Espinafres</b> <b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Dobrada com feijão branco e arroz branco. Alface. <b>SOBREMESA</b> 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*  
*Engenheira Alimentar*



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



Dias	Semana 26 de fevereiro a 03 de março	Semana 05 a 10 de março
S Á B A D O	<b>SOPA Camponesa</b> <b>SOPA de Espinafres</b> <b>PRATO</b> Vitela estufada com batata cozida e couve-de-bruxelas. <b>SOBREMESA</b> Abacaxi	<b>SOPA de Grão c/ cotovelinhos</b> <b>SOPA de Abóbora c/Lombardo</b> <b>PRATO</b> Galinha do campo estufada com esparguete cozido, ervilhas e cenoura cozidas. Alface. <b>SOBREMESA</b> Kiwi
		<b>Alergénios</b> Massa – Contém glúten e pode conter vestígios de ovo
Dias	Semana 12 a 17 de março	Semana 19 a 24 de março
S Á B A D O	<b>SOPA de Creme de legumes</b> (alho-francês, courgette e abóbora) <b>SOPA à “Lavrador”</b> <b>PRATO</b> Entrecosto no forno com arroz de legumes. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã assada	<b>SOPA de Espinafres</b> <b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz branco. Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> 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*  
*Engenheira Alimentar*