



# Ementa do Berçário e Transição

março/abril 2018



Dias	Semana 26 a 30 de março	Semana 02 a 06 de abril	Semana 09 a 13 de abril	Semana 16 a 20 de abril
2ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Macedónia com Salmão. <b>PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA</b> Creme de Alho-francês com Perca. <b>PRATO</b> Perca grelhada com batata, cenoura e couve-flor. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA</b> Creme de Brócolo com Peru. <b>PRATO</b> Bife de peru estufado com esparguete. <b>Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA</b> Creme de Primavera com Abrótea. <b>PRATO</b> Bolonhesa de abrótea. Alface. <b>SOBREMESA</b> Banana
3ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Couve-flor com Frango. <b>PRATO</b> Frango estufado com esparguete. <b>Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA</b> Creme de Nabiça com Frango. <b>PRATO</b> Frango no forno com arroz branco. <b>Alface e cenoura.</b> <b>SOBREMESA</b> Maçã cozida	<b>SOPA</b> Creme de Cenoura com Dourada. <b>PRATO</b> Dourada grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Maçã cozida	<b>SOPA</b> Creme de Alface com Vitela. <b>PRATO</b> Vitela cozida com arroz branco e couve lombardo. <b>SOBREMESA</b> Pêra
4ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Juliana com Abrótea. <b>PRATO</b> Abrótea estufada com batata cozida e feijão-verde cozido. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA</b> Creme de Feijão-verde com Pescada. <b>PRATO</b> Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Pêra cozida	<b>SOPA</b> Creme de Abóbora com lombardo e Pato <b>PRATO</b> Arroz de pato. Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA</b> Creme de Cenoura com Pescada <b>PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo cozido. <b>SOBREMESA</b> Maçã cozida
5ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Agrião com Peru. <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz primavera. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã assada	<b>SOPA</b> Creme de Espinafres com Vitela <b>PRATO</b> Vitela aos cubos estufada com esparguete e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA</b> Creme de Nabijas com Pescada <b>PRATO</b> Salada do mar (laços, pescada e cenoura). <b>Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> Maçã assada	<b>SOPA</b> Creme de Feijão-verde com Frango. <b>PRATO</b> Fusilli tricolor com carnes brancas (frango). Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra cozida
6ª Feira	<b>6ª Feira Santa</b> <b>Feriado</b> 	<b>SOPA</b> Creme de Couve com Solha. <b>PRATO</b> Solha grelhada com arroz de tomate. <b>Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA</b> Creme de Juliana com Frango <b>PRATO</b> Frango no forno com batata no forno e legumes cozidos (brócolo/couve-flor). <b>SOBREMESA</b> Pêra cozida	<b>SOPA</b> Creme de Couve 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**

*Susana Conceição*  
*chef de cozinha*

## Lanches do Berçário e Transição

março/abril 2018



Dias	Semana 26 a 30 de março	Semana 02 a 13 de abril	Semana 09 a 13 de abril	Semana 16 a 20 de abril			
2ª Feira	Papa Láctea	Alergênicos Contém glúten e leite	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	Alergênicos Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite - Contém leite	Papa Láctea	Alergênicos Contém glúten e leite	
3ª Feira	logurte de aromas com ½ peça de fruta	Alergênicos logurte - Contém leite	logurte de aromas com ½ peça de fruta	Alergênicos logurte - Contém leite	logurte de aromas com ½ peça de fruta	Alergênicos logurte - Contém leite	
4ª Feira	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Alergênicos Leite - Contém leite Pão - Contém glúten	Papa Láctea	Alergênicos Contém glúten e leite	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Alergênicos Leite - Contém leite Pão - Contém glúten	
5ª Feira	logurte de aromas com fruta cozida	Alergênicos logurte - Contém leite	logurte de aromas com bolacha maria ralada	Alergênicos logurte - Contém leite Bolacha - Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	logurte de aromas com fruta cozida	Alergênicos logurte - Contém leite	
6ª Feira	6ª Feira Santa Feriado	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Alergênicos Leite - Contém leite Pão - Contém glúten	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	Alergênicos Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite - Contém leite	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Alergênicos 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**

Season # 2000?  
 Jeff Reef



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Educação Pré-Escolar A.T.E. - Jardim de Infância de Alameda Dom Afonso  
Rua da Associação, n.º 1 | 2520-034 Chão da Paradiz | Telefone: 262 881 538 | Fax: 262 836 328 | E-mail: 312899138@ipss.pt  
E-Mail: [secretariado@associaçãoparadense.pt](mailto:secretariado@associaçãoparadense.pt)


Mod.34.003.B – EMENTA



# Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

março/abril 2018



Dias	Semana 26 a 30 de março	Semana 02 a 06 de abril	Semana 09 a 13 de abril	Semana 16 a 20 de abril
2ª Feira	<b>SOPA de Macedónia</b> <b>PRATO</b> <b>Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> <b>Empadão (de puré) de bacalhau com espinafres e cenoura. Alfaca.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>	<b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> <b>Strogonoff de peru com cogumelos e esparguete. Alfaca e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</b>	<b>SOPA de Primavera</b> <b>PRATO</b> <b>Bolonhesa de atum. Alfaca, cenoura e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Banana</b>
3ª Feira	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> <b>Febr de cebolada com esparguete. Alfaca, tomate e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Clementina</b>	<b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> <b>Frango no forno com arroz branco. Alfaca, cenoura e couve-roxa.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</b>	<b>SOPA Canja de Galinha</b> <b>PRATO</b> <b>Dourada grelhada com batata, cenoura e feijão-verde.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Gelatina de Ananás</b>	<b>SOPA de Cozido à Portuguesa</b> <b>PRATO</b> <b>Cozido à Portuguesa com arroz branco.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>
4ª Feira	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> <b>Lulas estufadas com batata cozida e feijão-verde cozido.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Gelatina de morango</b>	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> <b>Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pudim de morango</b>	<b>SOPA de Grão com Espinafres</b> <b>PRATO</b> <b>Arroz de pato. Alfaca, tomate e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>	<b>SOPA de Peixe</b> <b>PRATO</b> <b>Alho francês à brás. Alfaca.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pudim-flan</b>
5ª Feira	<b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> <b>Bife de peru grelhado com arroz primavera. Alfaca.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maça assada</b>	<b>SOPA de Abóbora com lombardo</b> <b>PRATO</b> <b>Hambúrguer de aves grelhado com esparguete. Alfaca.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Banana</b>	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> <b>Salada do mar (laços, pescada, cenoura, ervilhas e milho). Alfaca.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maça</b>	<b>SOPA de Feijão com Nabiças</b> <b>PRATO</b> <b>Fusilli tricolor com carnes brancas (frango). Alfaca.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</b>
6ª Feira	<b>6ª Feira Santa</b> <b>Feriado</b> 	<b>SOPA de Caldo verde</b> <b>PRATO</b> <b>Solha frita com arroz de tomate. Alfaca, beterraba e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Melão</b>	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> <b>Pá de porco no forno com batata no forno e legumes cozidos (brócolo/couve-flor).</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Clementina</b>	<b>SOPA de Caldo verde</b> <b>PRATO</b> <b>Perca grelhada com batata, cenoura e grelos.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maça assada</b>

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 - Engenharia Alimentar

*Susana Conceição*  
*de Sousa*





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche | Educação Para Escola | A.T.L. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário  
Rua da Associação, n.º 1 | 2020-004 Cidre do Paradense | Telefone 262 88 1 550 | Fax 262 836 326 Telemóvel 912 686 286  
E-Mail: [associação@paradense.com.pt](mailto:associação@paradense.com.pt)


Mod.34.003.B - EMENTA



# Ementa de Dieta na Infância

março/abril 2018



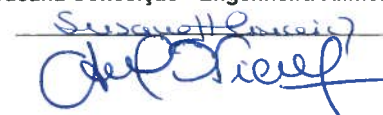
Dias	Semana 26 a 30 de março		Semana 02 a 13 de abril		Semana 09 a 13 de abril		Semana 16 a 20 de abril	
2ª Feira	SOPA de Macedónia PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Pêra	Alergénios Peixes (Salmão)	SOPA de Alho-francês PRATO Bacalhau cozido com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Pêra	Alergénios Peixes (Bacalhau)	SOPA de Brócolo PRATO Bife de peru grelhado com esparguete. Alface e tomate. SOBREMESA Laranja	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Primavera PRATO Bolonha de abrótea. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Abrótea) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo
3ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Febra grelhada com esparguete. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Clementina	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Nabiça PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Laranja		SOPA de Canja de Galinha PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Peixes (Dourada)	SOPA de Cozido à Portuguesa PRATO Cozido à Portuguesa (sem enchidos) com arroz branco. SOBREMESA Pêra	
4ª Feira	SOPA de Juliana PRATO Lulas estufadas com batata cozida e feijão-verde cozido. SOBREMESA Melão	Alergénios Moluscos (Lulas)	SOPA de Feijão-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Abacaxi	Alergénios Peixes (Pescada) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Abóbora com lombardo PRATO Arroz de pato. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Pêra		SOPA de Peixe PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maça	Alergénios Peixe (Tintureira/ Salmão/ Pescada)
5ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Bife de peru grelhado com arroz primavera. Alface. SOBREMESA Maça assada		SOPA de Grão com Espinafres PRATO Hambúrguer grelhado com esparguete. Alface. SOBREMESA Banana	Alergénios Hambúrguer - Pode conter vestígios de ovo Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Salada do mar (laços, pescada, cenoura, ervilhas e milho). Alface. SOBREMESA Maça	Alergénios Peixes (Pescada) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Feijão-verde PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (frango). Alface. SOBREMESA Laranja	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo
6ª Feira	6ª Feira Santa Feriado 		SOPA de Caldo-Verde PRATO Solha grelhada com batata cozida. Alface, beterraba e pepino. SOBREMESA Melão	Alergénios Peixes (Solha)	SOPA de Juliana PRATO Pá de porco no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolo/couve-flor). SOBREMESA Clementina		SOPA de Caldo verde PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e grelos. SOBREMESA Maça assada	Alergénios 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





# Lanches da Creche e do Pré-Escolar

março/abril 2018



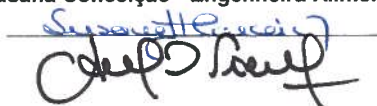
Dias	Semana 26 a 30 de março	Semana 02 a 06 de abril	Semana 09 a 13 de abril	Semana 16 a 20 de abril
2ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga
	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas com flocos de aveia e banana	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
	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Flocos de aveia - Contém Cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de Sementes de sésamo, Soja.	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja
4ª Feira	1 Chávena de leite M/G com cereais	1 Chávena de leite M/G com cereais	Papa de aveia com maçã.	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	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija.	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Papa de Aveia - Contém Cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de Sementes de sésamo, Soja.
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 Marmelada	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo
	<b>Alergénios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	<b>Alergénios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo
6ª Feira	6ª Feira Santa Feriado	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	1 Copo de leite M/G 1 Pão de leite com Fiambre
		<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	<b>Alergenios</b> 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

Ordem: Educação Pré-Escolar A.T.L. Centro de Dia 1 Serviço de Apoio Doméstico  
Rua da Associação, n.º 1 | 2820-304 Chão da Parada | Telefone: 262 881 856 | Fax: 262 836 329 | Telex: 912 956 296  
E-Mail: [associaçao@paradenense.pt](mailto:associaçao@paradenense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Lanches do CATL

março/abril 2018



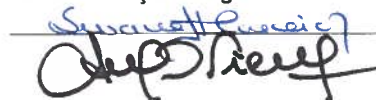
Dias	Semana 26 a 30 de março	Semana 02 a 06 de abril	Semana 09 a 13 de abril	Semana 16 a 20 de abril				
2ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios 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 logurte sólido de aromas com flocos de aveia e banana	Alergénios logurte – Contém leite Flocos de aveia - Contém Cereais que contém glúten. Pode conter vestígios de Sementes de sésamo, Soja.	1 logurte sólido 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 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 Compota	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten
4ª Feira	1 Chávena de leite M/G com cereais	Alergénios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija	1 Chávena de leite M/G com cereais	Alergénios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija	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 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 Marmelada	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite
6ª Feira	6ª Feira Santa Feriado		1 Copo 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 Queijo	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	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.L. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário  
Rua da Associação, n.º 1 | 2820-354 Chão da Parada | Telefone: 262 681 530 | Fax: 262 636 326 | Telex-mó: 912 666 236  
e-mail: [administracao@associaçãoparadense.pt](mailto:administracao@associaçãoparadense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Ementa do Segundo Lanche

março/abril 2018



Dias	Semana 26 a 30 de março	Semana 02 a 06 de abril	Semana 09 a 13 de abril	Semana 16 a 20 de abril
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	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta
3ª 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	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura <b>Alergénios:</b> Contém glúten
4ª Feira	Palitos de cenoura	Palitos de cenoura	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura <b>Alergenios:</b> Contém glúten	1 Peça de Fruta
5ª Feira	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	3 Bolachas Tipo “Maria” <b>Alergénios:</b> Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	3 Bolachas Tipo “Maria” <b>Alergénios:</b> Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo
6ª Feira	6ª Feira Santa Feriado 	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura <b>Alergenios:</b> Contém glúten	Palitos de cenoura	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*  
*Chef de Cozinha*






# Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

março/abril 2018




Dias	Semana 26 a 30 de março	Semana 02 a 06 de abril	Semana 09 a 13 de abril	Semana 16 a 20 de abril
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 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 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 Queijo
3ª Feira	<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 Marmelada <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 Fiambre <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada
4ª 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 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 Queijo <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 Queijo <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 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 Compota <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
6ª Feira	<b>6ª Feira Santa</b> <b>Feriado</b> 	<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 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

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

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

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

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

*Susana Conceição*  






ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Orç. 1.º Educação Pré-Escolar; A.T.U. - Centro de Dia; Serviço de Apoio Doméstico  
Rua da Associação, n.º 1 | 2520-004 Odivelas | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 326 | Telex: 912 888 1386  
E-Mail: [educ@ipssparadense.org](mailto:educ@ipssparadense.org)


Mod.34.003.B - EMENTA



# Ementa de Centro de Dia e SAD

março/abril 2018



Dias	Semana 26 a 30 de março	Semana 02 a 06 de abril	Semana 09 a 13 de abril	Semana 16 a 20 de abril
2ª Feira	<b>SOPA de Macedónia</b> <b>PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Empadão (de puré) de bacalhau com espinafres e cenoura. Alfaca. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> Strogonoff de peru com cogumelos e esparguete. Alfaca e tomate. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Primavera</b> <b>PRATO</b> Bolonhesa de atum. Alfaca, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Banana
3ª Feira	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> Febra de cebolada com esparguete. Alfaca, tomate e pepino. <b>SOBREMESA</b> Clementina	<b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> Frango no forno com arroz branco. Alfaca, cenoura e couve-roxa. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA Canja de Galinha</b> <b>PRATO</b> Dourada grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Gelatina de Ananás	<b>SOPA de Cozido à Portuguesa</b> <b>PRATO</b> Cozido à Portuguesa com arroz branco. <b>SOBREMESA</b> Pêra
4ª Feira	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Tentáculo de pota à lagareiro com batata "à murro" e migas. Alfaca. <b>SOBREMESA</b> Gelatina de morango	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Cavala cozida com batata, cenoura e couve portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Pudim de morango	<b>SOPA de Abóbora com lombardo</b> <b>PRATO</b> Arroz de pato. Alfaca, tomate e pepino. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Peixe</b> <b>PRATO</b> Alho francês à brás. Alfaca. <b>SOBREMESA</b> Pudim-flan
5ª Feira	<b>SOPA de Agrião</b> <b>SOPA de Feijão com Hortalíça</b> <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz primavera. Alfaca. <b>SOBREMESA</b> Maça assada	<b>SOPA de Grão com Espinafres</b> <b>PRATO</b> Vitela aos cubos estufada com esparguete, cenoura e ervilhas. Alfaca. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA de Feijão com Nabiças</b> <b>PRATO</b> Salada do mar (laços, pescada, cenoura, ervilhas e milho). Alfaca. <b>SOBREMESA</b> Abacaxi	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Fusilli tricolor com carnes brancas (frango). Alfaca <b>SOBREMESA</b> Laranja
6ª Feira	<b>6ª Feira Santa</b> <b>Feriado</b> 	<b>SOPA de Caldo verde</b> <b>PRATO</b> Solha frita com açorda. Alfaca, beterraba e pepino. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Pá de porco no forno com batata no forno e legumes cozidos (brócolo/couve-flor). <b>SOBREMESA</b> Clementina	<b>SOPA de Caldo verde</b> <b>PRATO</b> Perca grelhada com batata, cenoura e grelos. <b>SOBREMESA</b> Maça assada

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**

*Susana Conceição*  
*chef de cozinha*

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

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Educação Para-Exceção (A.T.L.) Centro de Dia e Serviço de Apoio Doméstico  
Rua da Associação, n.º 1 | 2550-304 Chão da Pedra | Telefone 262 88 1 658 | Fax 262 836 126 Telexmex: 912 666 286  
E-Mail: [ascp@ascp-paradense.pt](mailto:ascp@ascp-paradense.pt)


Mod.34.003.B – EMENTA



# Ementa de Dieta do CD e SAD

março/abril 2018



Dias	Semana 26 a 30 de março	Semana 02 a 06 de abril	Semana 09 a 13 de abril	Semana 16 a 20 de abril
2ª Feira	<b>SOPA de Macedónia</b> <b>PRATO</b> <b>Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> <b>Bacalhau cozido com batata, cenoura e brócolo.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>	<b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> <b>Bife de peru grelhado com esparguete. Alfaca e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</b>	<b>SOPA de Primavera</b> <b>PRATO</b> <b>Bolonhesa de abrótea. Alfaca, cenoura e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Banana</b>
3ª Feira	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> <b>Febrá grelhada com esparguete. Alfaca, tomate e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Clementina</b>	<b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> <b>Frango no forno com arroz branco. Alfaca, cenoura e couve-roxa.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</b>	<b>SOPA de Canja de Galinha</b> <b>PRATO</b> <b>Dourada grelhada com batata, cenoura e feijão-verde.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Banana</b>	<b>SOPA de Cozido à Portuguesa</b> <b>PRATO</b> <b>Cozido à Portuguesa (sem enchidos) com arroz branco.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>
4ª Feira	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> <b>Tentáculo de pota cozido com batata cozida e migas. Alfaca.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Melão</b>	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> <b>Cavala cozida com batata, cenoura e couve portuguesa.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Abacaxi</b>	<b>SOPA de Abóbora com lombardo</b> <b>PRATO</b> <b>Arroz de pato. Alfaca, tomate e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>	<b>SOPA de Peixe</b> <b>PRATO</b> <b>Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Clementina</b>
5ª Feira	<b>SOPA de Agrião</b> <b>SOPA de Feijão com Hortaliça</b> <b>PRATO</b> <b>Bife de peru grelhado com arroz primavera. Alfaca.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maçã assada</b>	<b>SOPA de Grão com Espinafres</b> <b>PRATO</b> <b>Vitela aos cubos estufada com esparguete, cenoura e ervilhas cozidas.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Banana</b>	<b>SOPA de Feijão com hortaliça</b> <b>PRATO</b> <b>Salada do mar (laços, pescada, cenoura, ervilhas e milho). Alfaca.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Abacaxi</b>	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> <b>Fusilli tricolor com carnes brancas (frango). Alfaca.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</b>
6ª Feira	<b>6ª Feira Santa</b> <b>Feriado</b> 	<b>SOPA de Caldo-Verde</b> <b>PRATO</b> <b>Solha grelhada com batata cozida. Alfaca, beterraba e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Melão</b>	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> <b>Pá de porco no forno com batata cozida e legumes cozidos (brócolo/couve-flor).</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Clementina</b>	<b>SOPA de Caldo verde</b> <b>PRATO</b> <b>Perca grelhada com batata, cenoura e grelos.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maçã assada</b>

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*  
*De Olieef*





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



Dias	Semana 26 a 31 de março	Semana 02 a 07 de abril
S Á B A D O	<b>SOPA de Peixe</b> <b>SOPA de Primavera</b> <b>PRATO</b> <b>Ensopado de borrego.</b> <b>Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Folar</b>	<b>SOPA de "Misturadas"</b> <b>SOPA de Abóbora c/ Lombardo</b> <b>PRATO</b> <b>Iscas estufadas com batatas.</b> <b>Alface e cenoura.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Kiwi</b>

**Alergénios**  
**Peixes**  
 (Tintureira/  
 Salmão)  
**Pão –**  
 Contém  
 glúten  
**Folar –**  
 Contém  
 glúten, ovo e  
 leite. Pode  
 conter  
 vestígios de  
 frutos de  
 casca rijas  
 (amendoim)  
 e sementes  
 de sésamo.

Dias	Semana 09 a 14 de abril	Semana 16 a 21 de abril
S Á B A D O	<b>SOPA de Creme de legumes</b> (alho-francês, courgette e abóbora) <b>SOPA de Tomate com ovo</b> <b>PRATO</b> <b>Caldeirada de raia. Alface, tomate e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maçã assada</b>	<b>SOPA de Espinafres</b> <b>SOPA de Alho francês</b> <b>PRATO</b> <b>Feijoada à Portuguesa com arroz branco.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Clementinas</b>

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*  
*Def. Recif*



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



Dias	Semana 26 a 31 de março	Semana 02 a 07 de abril
S Á B A D O	<b>SOPA de Peixe</b> <b>SOPA de Primavera</b> <b>PRATO</b> <b>Costeleta de borrego</b> <b>grelhada com arroz de cenoura. Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Abacaxi</b>	<b>SOPA de "Misturadas"</b> <b>SOPA de Abóbora c/Lombardo</b> <b>PRATO</b> <b>Isca grelhada com batata cozida. Alface e cenoura.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Kiwi</b>

**Peixes**  
 (Tintureira/  
 Salmão)

Dias	Semana 09 a 14 de abril	Semana 16 a 21 de abril
S Á B A D O	<b>SOPA de Creme de legumes</b> (alho-francês, courgette e abóbora) <b>SOPA de Tomate com ovo</b> <b>PRATO</b> <b>Caldeirada de raia. Alface, tomate e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maçã assada</b>	<b>SOPA de Espinafres</b> <b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> <b>Febr grelhada com arroz branco. Alface e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Clementinas</b>

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*  
*Def. Recif*