



Ementa do Berçário e Transição



abril/maio 2018

Dias	Semana 23 a 27 de abril	Semana 30 de abril a 04 de maio	Semana 07 a 11 de maio	Semana 14 a 18 de maio
2ª Feira	<div>SOPA Creme de Alface com Peru</div> <div>PRATO</div> <div>Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface.</div> <div>SOBREMESA</div> <div>Laranja</div>	<div>SOPA Creme de Feijão-verde com Peru</div> <div>PRATO</div> <div>Bolonhesa de peru. Alface.</div> <div>SOBREMESA</div> <div>Maça cozida</div> <div>Alergénios</div> <div>Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo</div>	<div>SOPA Creme de Brócolo com Peru</div> <div>PRATO</div> <div>Bife de frango grelhado com arroz de cenoura. Alface.</div> <div>SOBREMESA</div> <div>Maça cozida</div>	<div>SOPA Creme de legumes (alho-francês, courgette e abóbora) com Abrótea</div> <div>PRATO</div> <div>Abrótea estufada com batata cozida e couve-flor.</div> <div>SOBREMESA</div> <div>Pêra cozida</div> <div>Alergénios</div> <div>Peixes (Abrótea)</div>
3ª Feira	<div>SOPA Creme de Juliana com Cardinal</div> <div>PRATO</div> <div>Cardinal no forno com batata cozida e couve portuguesa.</div> <div>SOBREMESA</div> <div>Maça</div> <div>Alergénios</div> <div>Peixes (Cardinal)</div>	<div>Feriado</div> <div>Dia do Trabalhador 01 de maio</div>	<div>SOPA Creme de Couve com Pescada</div> <div>PRATO</div> <div>Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo.</div> <div>SOBREMESA</div> <div>Banana</div> <div>Alergénios</div> <div>Peixes (Pescada)</div>	<div>Feriado</div> <div>FERIADO Municipal</div>
4ª Feira	<div>Feriado</div> <div>25 ABRIL</div>	<div>SOPA Creme de Couve-flor com Abrótea</div> <div>PRATO</div> <div>Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolo.</div> <div>SOBREMESA</div> <div>Pêra</div> <div>Alergénios</div> <div>Peixes (Abrótea)</div>	<div>SOPA Creme de Nabiça com Frango/Peru</div> <div>PRATO</div> <div>Arroz de aves (frango e peru) com legumes (cenoura e lombardo).</div> <div>SOBREMESA</div> <div>Pêra</div>	<div>SOPA Creme de Alho-francês com Coelho</div> <div>PRATO</div> <div>Coelho estufado com esparguete e cenoura. Alface.</div> <div>SOBREMESA</div> <div>Maça cozida</div> <div>Alergénios</div> <div>Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo</div>
5ª Feira	<div>SOPA Creme de Cenoura com Vitela</div> <div>PRATO</div> <div>Jardineira de vitela (com feijão-verde). Alface.</div> <div>SOBREMESA</div> <div>Pêra</div>	<div>SOPA Creme de Espinafres com Frango</div> <div>PRATO</div> <div>Frango no forno com arroz branco. Alface e cenoura.</div> <div>SOBREMESA</div> <div>Maça</div>	<div>SOPA Creme de Alface com Perca</div> <div>PRATO</div> <div>Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde.</div> <div>SOBREMESA</div> <div>Banana</div> <div>Alergénios</div> <div>Peixes (Perca)</div>	<div>SOPA Creme de Agrião com Salmão</div> <div>PRATO</div> <div>Salmão grelhado com batata, cenoura e grelos.</div> <div>SOBREMESA</div> <div>Banana</div> <div>Alergénios</div> <div>Peixes (Salmão)</div>
6ª Feira	<div>SOPA Creme de Agrião com Salmão</div> <div>PRATO</div> <div>Massinha de peixe (salmão). Alface e cenoura.</div> <div>SOBREMESA</div> <div>Banana</div> <div>Alergénios</div> <div>Peixes (Salmão) Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo</div>	<div>SOPA Creme de Alho-francês com Peixe-espada</div> <div>PRATO</div> <div>Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa.</div> <div>SOBREMESA</div> <div>Banana</div> <div>Alergénios</div> <div>Peixes (Peixe-espada)</div>	<div>SOPA Creme de Juliana com Vitela</div> <div>PRATO</div> <div>Vitela aos cubos estufada com macarronete e cenoura. Alface.</div> <div>SOBREMESA</div> <div>Pêra cozida</div> <div>Alergénios</div> <div>Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo</div>	<div>SOPA Creme de Abóbora com Frango</div> <div>PRATO</div> <div>Bife de frango grelhado com arroz de legumes.</div> <div>SOBREMESA</div> <div>Maça assada</div>

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
[Assinatura]



Lanches do Berçário e Transição

abril/maio 2018



Dias	Semana 23 a 27 de abril		Semana 30 de abril a 04 de maio		Semana 07 a 11 de maio		Semana 14 a 18 de maio	
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	Papa Láctea	Alergénios Contém glúten e leite	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Alergénios Leite - Contém leite Pão – Contém glúten
3ª Feira	logurte de aromas com ½ peça de fruta	Alergénios logurte - Contém leite	Feriado		logurte de aromas com ½ peça de fruta	Alergénios logurte - Contém leite	Feriado	
4ª Feira	Feriado		logurte de aromas com ½ peça de fruta	Alergénios logurte - Contém leite	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	logurte de aromas com ½ peça de fruta	Alergénios logurte - Contém leite
5ª Feira	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	Papa Láctea	Alergénios Contém glúten e leite	logurte de aromas com fruta cozida	Alergénios logurte - Contém leite	Papa Láctea	Alergénios Contém glúten e leite
6ª 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	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 bolacha maria ralada	Alergénios logurte - Contém leite Bolacha - Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo

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



Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

abril/maio 2018



Dias	Semana 23 a 27 de abril	Semana 30 de abril a 04 de maio	Semana 07 a 11 de maio	Semana 14 a 18 de maio
2ª Feira	SOPA de Ervilhas PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA de Feijão-verde PRATO Bolonhesa de soja com legumes (cenoura, ervilha e milho). SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Brócolo PRATO Febra grelhada com arroz de feijão malandrinho. Alface e tomate. SOBREMESA Laranja	SOPA Creme de legumes (alho-francês, courgette e abóbora). PRATO Empadão de atum. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Laranja
3ª Feira	SOPA de Juliana PRATO Cardinal no forno com puré de batata e couve-de-bruxelas. SOBREMESA Maçã	Alergénios Peixes (Cardinal) Puré de batata – Contém leite e produtos à base de leite, Ovo	SOPA de Caldo verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Gelatina de Ananás	Alergénios Peixes (Pescada) Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite, ovo e frutos de casca rija (amêndoas)
4ª Feira	Feriado	Feriado	SOPA de Nabiça PRATO Arroz de aves (frango e peru) com legumes (cenoura e lombardo). Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Coelho estufado com esparguete, cenoura e ervilhas. Alface. SOBREMESA Melão
5ª Feira	SOPA de Macedónia PRATO Jardineira de vitela (com feijão-verde). Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Espinafres PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface, cenoura e beterraba. SOBREMESA Laranja	SOPA de Feijão com Hortaliça PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana	SOPA de Agrião PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e grelos. SOBREMESA Pudim-flan
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Massinha de peixe (tintureira e salmão). Alface e cenoura. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Alho-francês PRATO Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Leite-creme	SOPA de Juliana PRATO Vitela aos cubos com macarronete, cenoura e ervilhas. Alface. SOBREMESA Clementina	SOPA de Peixe PRATO Peixinhos da horta com arroz de milho. Alface. SOBREMESA Maçã assada



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche / E. Infantil / E. Alameda / Centro de Dia / Serviço de Apoio Transição

Rua da Associação, n.º 11, 2820-334 (Paradense) Telefone: 262 881 555 / Fax: 262 826 329 Telexmvel: 912 886 286
(E-Mail: administracao@assocparadense.pt)






Mod.34.003.B - EMENTA

Ementa de Dieta na Infância



abril/maio 2018


Dias	Semana 23 a 27 de abril	Semana 30 de abril a 04 de maio	Semana 07 a 11 de maio	Semana 14 a 18 de maio
2ª Feira	SOPA de Ervilhas PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA de Feijão-verde PRATO Bife de peru grelhado com esparguete e legumes cozidos (cenoura, ervilha e milho). SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Brócolo PRATO Costeleta grelhada com arroz branco. Alface e tomate. SOBREMESA Laranja	SOPA Creme de legumes (alho-francês, courgette e abóbora). PRATO Abrótea estufada com batata cozida e couve-flor. SOBREMESA Laranja
3ª Feira	SOPA de Juliana PRATO Cardinal no forno com batata cozida e couve-de-bruxelas. SOBREMESA Maçã	Feriado 	SOPA de Caldo verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Maçã assada	Feriado 
4ª Feira	Feriado 	SOPA de Couve-flor PRATO Meia desfeita de bacalhau. Alface e tomate. SOBREMESA Pêra	SOPA de Feijão com Hortalíça PRATO Arroz de aves (frango e peru) com legumes (cenoura e lombardo). Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Coelho estufado com esparguete, cenoura e ervilhas. Alface. SOBREMESA Melão
5ª Feira	SOPA de Macedónia PRATO Vitela estufada com batata e feijão-verde cozido. SOBREMESA Pêra	SOPA de Espinafres PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface, cenoura e beterraba. SOBREMESA Laranja	SOPA de Nabiça PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana	SOPA de Agrião PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e grelos. SOBREMESA Banana
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Massinha de peixe (tintureira e salmão). Alface e cenoura. SOBREMESA Banana	SOPA de Alho-francês PRATO Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Vitela aos cubos com macarronete cozido, cenoura e ervilhas cozido. Alface. SOBREMESA Clementina	SOPA de Peixe PRATO Bife de frango grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Maçã 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





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche (Educação Pré-Escolar) A.T.L. Centro de Dia - Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 11 | 2520-334 Chão da Pedra | Telefone: 262 881 558 | Fax: 262 836 329 | Telex: 81 2169 286
E-Mail: administracao@associaçãoparadense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches da Creche e do Pré-Escolar

abril/maio 2018



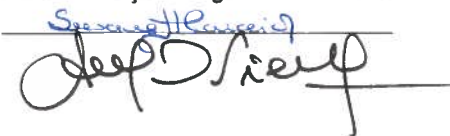
Dias	Semana 23 a 27 de abril	Semana 30 de abril a 04 de maio	Semana 07 a 11 de maio	Semana 14 a 18 de maio
2ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga OU Torrada	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga OU Torrada	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga OU Torrada
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas com flocos de aveia e banana	Feriado 	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Feriado 
4ª Feira	Feriado 	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Papa de aveia com maçã.	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Compota
5ª Feira	1 Chávena de leite M/G com cereais	1 Chávena de leite M/G com cereais	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Marmelada	1 Chávena de leite M/G com cereais
6ª Feira	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de centeio com Fiambre	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de leite com Fiambre

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 CATL

abril/maio 2018



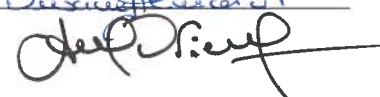
Dias	Semana 23 a 27 de abril	Semana 30 de abril a 04 de maio	Semana 07 a 11 de maio	Semana 16 a 18 de maio		
2ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro		
3ª Feira	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo.	Feriado 	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	
4ª Feira	Feriado 	1 Iogurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	
5ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Iogurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite
6ª Feira	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 centeio com Fiambre	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	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




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 | 2500-334 Chã da Paradiz | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 325 Telexmóvel: 912 86 0 286
E-Mail: asmc@associaçãoparadense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa do Segundo Lanche

abril/maio 2018




Dias	Semana 23 a 27 de abril	Semana 30 de abril a 04 de maio	Semana 07 a 11 de maio	Semana 14 a 18 de maio
2ª Feira	1 Peça de Fruta	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergénios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	Palitos de cenoura	1 Peça de Fruta
3ª Feira	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergénios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	Feriado 	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergénios: Contém glúten	Feriado 
4ª Feira	Feriado 	4 Tostas Alergénios: Contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de sementes de sésamo	1 Peça de Fruta	Palitos de cenoura
5ª Feira	Palitos de cenoura	Palitos de cenoura	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergénios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	4 Tostas Alergénios: Contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de sementes de sésamo
6ª Feira	1 Peça de Fruta	1 Peça de fruta	4 Tostas Alergénios: Contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de sementes de sésamo	1 Peça de Fruta

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**



Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

março/abril 2018



Dias		Semana 23 a 27 de abril		Semana 30 de abril a 04 de maio		Semana 07 a 11 de maio		Semana 14 a 18 de maio	
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 Queijo	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite leitelho Queijo – Contém leite e ovo	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite leitelho	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite leitelho	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	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite leitelho Queijo – Contém leite e ovo	
	3ª Feira	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	Feriado <div>Dia do Trabalhador 01 de maio</div>	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	Feriado <div>FERIADO Municipal</div>		
4ª Feira	Feriado <div>25 ABRIL</div>		PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo Manteiga – Contém leite leitelho	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo Manteiga – Contém leite leitelho	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	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite leitelho	
	5ª 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 Queijo	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja
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 Fiambre	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite leitelho Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de centeio com Queijo	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite leitelho Queijo – Contém leite e ovo	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite leitelho Queijo – Contém leite e ovo	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de leite com Queijo	Alergenios Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite leitelho Pão de Leite – Contém glúten, ovo, leite e soja e/ou seus derivados Queijo – Contém leite e ovo	

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

Second Review
Chief Clerk



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário
R. da Associação, n.º 1 | 2620-034 Chão da Paradense | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 838 329 Telexoma: 912 896 296
E-Mail: ascp@ascp-paradense.pt

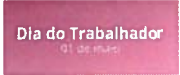


Mod.34.003.B - EMENTA



Ementa de Centro de Dia e SAD

abril/maio 2018

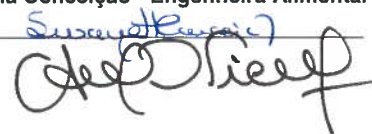


Dias	Semana 23 a 27 de abril	Semana 30 de abril a 04 de maio	Semana 07 a 11 de maio	Semana 14 a 18 de maio
2ª Feira	SOPA de Ervilhas PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA de Feijão-verde SOPA da Horta PRATO Bolonesa de soja com legumes (cenoura, ervilha e milho). SOBREMESA Abacaxi	SOPA de Brócolo PRATO Costeleta grelhada com arroz de feijão malandrinho. Alface e tomate. SOBREMESA Laranja	SOPA Creme de legumes (alho-francês, courgette e abóbora). SOPA de Feijão-verde PRATO Empadão de atum. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Laranja
3ª Feira	SOPA de Juliana SOPA de Grão com massinhas PRATO Cardinal no forno com puré de batata e couve-de-bruxelas. SOBREMESA Maçã	Feriado 	SOPA de Caldo verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Gelatina de Ananás	Feriado 
4ª Feira	Feriado 	SOPA de Couve-flor PRATO Meia desfeita de bacalhau. Alface e tomate. SOBREMESA Pêra	SOPA de Feijão com Hortalíça PRATO Arroz de aves (frango e peru) com legumes (cenoura e lombardo). Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Coelho estufado com esparguete, cenoura e ervilhas. Alface. SOBREMESA Melão
5ª Feira	SOPA de Macedónia PRATO Jardineira de vitela (com feijão-verde). Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Espinafres PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface, cenoura e beterraba. SOBREMESA Laranja	SOPA de Nabiça PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana	SOPA de Agrião PRATO Carapau grelhado com batata, cenoura e grelos. SOBREMESA Pudim-flan
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Massinha de peixe (tintureira e salmão). Alface e cenoura. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Alho-francês PRATO Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Leite-creme	SOPA de Juliana PRATO Vitela aos cubos com macarronete, cenoura e ervilhas. Alface. SOBREMESA Clementina	SOPA de Peixe PRATO Peixinhos da horta com arroz de milho. Alface. SOBREMESA 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





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Endereço: Rua da Associação, s/nº 11, 2020-034 Chão da Pedra | Telefone: 262 881 155 | Fax: 262 838 329 Telemóvel: 912 866 236
E-mail: geral@associaçãoparadense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa de Dieta do CD e SAD

abril/maio 2018



Dias	Semana 23 a 27 de abril	Semana 30 de abril a 04 de maio	Semana 07 a 11 de maio	Semana 14 a 18 de maio				
2ª Feira	SOPA de Ervilhas PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA de Feijão-verde SOPA da Horta PRATO Bife de peru grelhado com esparguete e legumes cozidos (cenoura, ervilha e milho). SOBREMESA Abacaxi	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Brócolo PRATO Costeleta grelhada com arroz branco. Alface e tomate. SOBREMESA Laranja	SOPA Creme de legumes (alho-francês, courgette e abóbora). SOPA de Feijão-verde PRATO Abrótea estufada com batata cozida e couve-flor. SOBREMESA Laranja	Alergénios Peixes (Abrótea)		
3ª Feira	SOPA de Juliana SOPA de Grão com massinhas PRATO Cardinal no forno com batata cozida e couve-de-bruxelas. SOBREMESA Maçã	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Peixes (Cardinal)	Feriado Dia do Trabalhador 01 de maio	SOPA de Caldo verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Maçã assada	Alergénios Peixes (Pescada)	Feriado FERIADO Municipal		
4ª Feira	Feriado 25 ABRIL	SOPA de Couve-flor PRATO Meia desfeita de bacalhau. Alface e tomate. SOBREMESA Pêra	Alergénios Peixes (Bacalhau) Ovo	SOPA de Feijão com Hortalíça PRATO Arroz de aves (frango e peru) com legumes (cenoura e lombardo). Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Coelho estufado com esparguete, cenoura e ervilhas. Alface. SOBREMESA Melão	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo		
5ª Feira	SOPA de Macedónia PRATO Vitela estufada com batata e feijão-verde cozido. SOBREMESA Pêra	SOPA de Espinafres PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface, cenoura e beterraba. SOBREMESA Laranja		SOPA de Nabiça PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Perca)	SOPA de Agrião PRATO Carapau grelhado com batata, cenoura e grelos. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Carapau)	
6ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Massinha de peixe (tintureira e salmão). Alface e cenoura. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Tintureira/ Salmão) Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Alho-francês PRATO Peixe-espada grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Peixe-espada)	SOPA de Juliana PRATO Vitela aos cubos com macarronete cozido, cenoura e ervilhas cozido. Alface. SOBREMESA Clementina	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA de Peixe PRATO Bife de frango grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Maçã assada	Alergénios Peixe (Pescada/ Tintureira)

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

Trabalha | Educa | Integra | Apoia | A.T.T. Centro de Dia | Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-304 Chão da Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 838 328 | Telex: 912 696 286
E-Mail: associa@associa-paradense.pt



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



Dias	Semana 23 a 28 de abril	Semana 30 de abril a 05 de maio
S Á B A D O	<p>SOPA de Nabika</p> <p>SOPA de Brócolo</p> <p>PRATO</p> <p>Pá de porco no forno com arroz de sultanas e legumes salteados.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Melão</p>	<p>SOPA de Peixe</p> <p>SOPA de Abóbora c/ Lombardo</p> <p>PRATO</p> <p>Perna de peru no forno e batatinha no forno e legumes cozidos (brócolo/couve-flor).</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Kiwi</p> <p>Alergénios Peixes (Tintureira/ Salmão)</p>
Dias	Semana 07 a 12 de maio	Semana 14 a 19 de maio
S Á B A D O	<p>SOPA de Primavera</p> <p>SOPA de Creme de cenoura c/massinhas</p> <p>PRATO</p> <p>Joaquinzinhos fritos com acorda. Alface, cenoura e pepino.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Maça assada</p> <p>Alergénios Peixes (Joaquinzinhos)</p>	<p>SOPA de Espinafres</p> <p>SOPA "Camponesa"</p> <p>PRATO</p> <p>Red-fish no forno com batata cozida e couve portuguesa.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Clementinas</p> <p>Alergénios Peixes (Red-fish)</p>

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

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**

Susana Conceição
Engenheira Alimentar

Mod.34.003.B - Atualizado e aprovado a 23.12.2015



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Trabalha | Educa | Integra | Apoia | A.T.T. Centro de Dia | Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-304 Chão da Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 838 328 | Telex: 912 696 286
E-Mail: associa@associa-paradense.pt



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



Dias	Semana 23 a 28 de abril	Semana 30 de abril a 05 de maio
S Á B A D O	<p>SOPA de Nabika</p> <p>SOPA de Brócolo</p> <p>PRATO</p> <p>Pá de porco no forno com arroz de sultanas e legumes cozidos.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Melão</p>	<p>SOPA de Peixe</p> <p>SOPA de Abóbora c/Lombardo</p> <p>PRATO</p> <p>Perna de peru no forno e batatinha cozida e legumes cozidos (brócolo/couve-flor).</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Kiwi</p> <p>Alergénios Peixes (Tintureira/ Salmão)</p>
Dias	Semana 07 a 12 de maio	Semana 14 a 19 de maio
S Á B A D O	<p>SOPA de Primavera</p> <p>SOPA de Creme de cenoura c/massinhas</p> <p>PRATO</p> <p>Joaquinzinhos grelhados com batata. Alface, cenoura e pepino.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Maça assada</p> <p>Alergénios Peixes (Joaquinzinhos)</p>	<p>SOPA de Espinafres</p> <p>SOPA "Camponesa"</p> <p>PRATO</p> <p>Red-fish no forno com batata cozida e couve portuguesa.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Clementinas</p> <p>Alergénios Peixes (Red-fish)</p>

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

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**

Susana Conceição
Engenheira Alimentar

Mod.34.003.B - Atualizado e aprovado a 23.12.2015