



# Ementa do Berçário e Transição

maio/junho 2018



Dias	Semana 21 a 25 de maio	Semana 28 de maio a 01 de junho	Semana 04 a 08 de junho	Semana 11 a 15 de junho
2ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Macedónia com Peru <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com esparguete. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA</b> Creme de Primavera com Abrótea <b>PRATO</b> Abrótea cozida com batata, cenoura e grelos. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA</b> Creme de Brócolo com Perca <b>PRATO</b> Perca grelhada com batata cenoura e couve portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA</b> Creme de legumes (alho-francês, courgette e abóbora) com Vitela <b>PRATO</b> Vitela estufada com batata cozida e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Pêra
3ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Juliana com Robalo <b>PRATO</b> Robalo grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA</b> Creme de Alho-francês com Vitela <b>PRATO</b> Vitela aos cubos estufada com esparguete, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA</b> Creme de Couve-flor com Peru <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz branco. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA</b> Creme de Espinafres com Alabote <b>PRATO</b> Filete de alabote no forno com arroz primavera. Alface. <b>SOBREMESA</b> Banana
4ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Abóbora c/massinhas e Vitela <b>PRATO</b> Vitela estufada com arroz branco. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA</b> Caldo verde com Pescada <b>PRATO</b> Salada russa de pescada. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA</b> Creme de Cenoura com Abrótea <b>PRATO</b> Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA</b> Creme de Feijão-verde com Peru <b>PRATO</b> Peru estufado com esparguete. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã
5ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Espinafres com Pescada <b>PRATO</b> Pescada de cebolada com batata cozida e brócolos cozidos. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>Feriado</b> <b>Corpo de Deus</b>	<b>SOPA</b> Creme de Agrião com Frango <b>PRATO</b> Frango no forno com esparguete. Alface. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA</b> Creme de Juliana com Salmão <b>PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Pêra
6ª Feira	<b>SOPA</b> Creme de Couve-flor com Frango <b>PRATO</b> Fusilli tricolor c/carnes brancas (frango). Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>DIA DA CRIANÇA</b> <b>SOPA</b> Creme de Feijão-verde c/ Frango <b>PRATO</b> Bife de frango grelhado com arroz de cenoura. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã assada	<b>SOPA</b> Creme de Alface com Tintureira/Salmão <b>PRATO</b> Arroz de peixe (tintureira/salmão), Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA</b> Creme de Nabiça com Pato <b>PRATO</b> Arroz de pato. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja

**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

maio/junho 2018



Dias	Semana 21 a 25 de maio	Semana 28 de maio a 01 de junho	Semana 04 a 08 de junho	Semana 11 a 15 de junho
2ª Feira	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 Láctea  <b>Alergénios</b> Contém glúten e leite	1 Biberão de leite com Pãozinho simples  <b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten
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	1 Biberão de leite com Pãozinho simples  <b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	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 Láctea  <b>Alergénios</b> Contém glúten e leite
5ª Feira	logurte de aromas com fruta cozida  <b>Alergénios</b> logurte - Contém leite	Feriado  <b>Corpo de Deus</b>	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	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite  <b>Alergénios</b> Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite	<b>DIA DA CRIANÇA</b> logurte de aromas com bolacha maria ralada 	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite  <b>Alergénios</b> 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  <b>Alergénios</b> Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite

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*  
*Chief Officer*



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Nome: Engenheira Elisabete T. Centro de Dia - Serviço de Apoio Social  
Rua da Associação - P.º 11 2020-034 Chão do Pinheiro Telefone: 262 881 555 Fax: 262 836 226 Telex: 912 996 286  
E-Mail: [engenh@ipssparadense.pt](mailto:engenh@ipssparadense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

maio/junho 2018



Dias	Semana 21 a 25 de maio	Semana 28 de maio a 01 de junho	Semana 04 a 08 de junho	Semana 11 a 15 de junho
2ª Feira	<p><b>SOPA de Macedónia</b> <b>PRATO</b> Strogonoff de peru com esparguete. Alface, beterraba e pepino. <b>SOBREMESA</b> Laranja</p> <p><b>Alergénios</b> Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Contém glúten e leite</p>	<p><b>SOPA Primavera</b> <b>PRATO</b> Bacalhau cozido com batata, cenoura e grelos. <b>SOBREMESA</b> Banana</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Bacalhau)</p>	<p><b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> Perca grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Laranja</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Perca)</p>	<p><b>SOPA Creme de legumes</b> (alho-francês, courgette e abóbora). <b>PRATO</b> Empadão de carne (porco). Alface, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Pêra</p> <p><b>Alergénios</b> Purê de batata – Contém leite e produtos à base de leite. Ovo</p>
3ª Feira	<p><b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Robalo grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Gelatina de morango</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Robalo) Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo</p>	<p><b>SOPA de Alho francês</b> <b>PRATO</b> Vitela aos cubos estufada com esparguete cenoura e feijão-verde. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra</p>	<p><b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto. Alface e pepino. <b>SOBREMESA</b> Maça assada</p>	<p><b>SOPA de Grão com espinafres</b> <b>PRATO</b> Filete de alabote no forno com arroz primavera. Alface e couve-roxa. <b>SOBREMESA</b> Morangos</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Alabote)</p>
4ª Feira	<p><b>SOPA de Creme de abóbora c/massinhas</b> <b>PRATO</b> Arroz à Valenciana. Alface e tomate. <b>SOBREMESA</b> Pêra</p> <p><b>Alergénios</b> Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p>	<p><b>SOPA de Caldo verde</b> <b>PRATO</b> Salada russa de atum. Alface e milho. <b>SOBREMESA</b> Laranja</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Atum) Ovo</p>	<p><b>SOPA de Feijão com Hortalíça</b> <b>PRATO</b> Pescada cozida com batata cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Gelatina de Ananás</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Pescada) Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo</p>	<p><b>SOPA de Peixe</b> <b>PRATO</b> Alho francês à Brás. Alface. <b>SOBREMESA</b> Abacaxi</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Tintureira/ Salmão) Ovo</p>
5ª Feira	<p><b>SOPA de Espinafres</b> <b>PRATO</b> Pescada de cebolada com batata no forno e brócolos cozidos. <b>SOBREMESA</b> Abacaxi</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Pescada)</p>	<p><b>Feriado</b></p> <p><b>Corpo de Deus</b></p>	<p><b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> Frango no forno com esparguete. Alface, beterraba e tomate. <b>SOBREMESA</b> Banana</p> <p><b>Alergénios</b> Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p>	<p><b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Salada do mar (laços, pescada, cenoura, ervilhas e milho). Alface. <b>SOBREMESA</b> Arroz doce</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Pescada) Arroz doce – Contém leite.</p>
6ª Feira	<p><b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> Fusilli tricolor c/ carnes brancas (frango). Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Clementina</p> <p><b>Alergénios</b> Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p>	<p><b>DIA DA CRIANÇA</b></p> <p><b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Salsicha fresca grelhada com arroz de cenoura e batata frita. Alface, tomate e couve-roxa. <b>SOBREMESA</b> Mousse de chocolate</p> <p><b>Alergénios</b> Mousse- Contém leite e pode conter vestígios de ovo</p>	<p><b>SOPA de Canja</b> <b>PRATO</b> Arroz de peixe (tintureira/salmão). Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Melão</p> <p><b>Alergénios</b> Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Peixes (Tintureira/ Salmão)</p>	<p><b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> Arroz de pato. Alface, cenoura e pepino. <b>SOBREMESA</b> Laranja</p>

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

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

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**

*Susana Conceição*  
*Engenheira Alimentar*





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE-IPSS

Endereço: Edifício Paróquia de São João, Rua da Associação, n.º 11, 2500-034 Chão de Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 226 | e-mail: ascp@ascp.pt  
 Rua da Associação, n.º 11, 2500-034 Chão de Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 226 | e-mail: ascp@ascp.pt  
 E-mail: ascp@ascp.pt

Mod.34.003.B - EMENTA



# Ementa de Dieta na Infância

maio/junho 2018



Dias	Semana 21 a 25 de maio	Semana 28 de maio a 01 de junho	Semana 04 a 08 de junho	Semana 11 a 15 de junho
2ª Feira	<b>SOPA de Macedónia</b> <b>PRATO</b> <b>Bife de peru grelhado com esparguete. Alface, beterraba e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</b>	<b>SOPA Primavera</b> <b>PRATO</b> <b>Bacalhau cozido com batata, cenoura e grelos.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Banana</b>	<b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> <b>Perca grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</b>	<b>SOPA Creme de legumes</b> (alho-francês, courgette e abóbora). <b>PRATO</b> <b>Costeleta grelhada com esparguete. Alface, cenoura e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>
3ª Feira	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> <b>Robalo grelhado com batata, cenoura e feijão-verde.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maçã assada</b>	<b>SOPA de Alho francês</b> <b>PRATO</b> <b>Vitela aos cubos estufada com esparguete cozido cenoura e feijão-verde. Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> <b>Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto. Alface e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maçã assada</b>	<b>SOPA de Grão com espinafres</b> <b>PRATO</b> <b>Filete de alabote no forno com arroz primavera. Alface e couve-roxa.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Morangos</b>
4ª Feira	<b>SOPA de Creme de abóbora c/massinhas</b> <b>PRATO</b> <b>Carne (vitela/porco) estufada com arroz branco. Alface e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>	<b>SOPA de Caldo verde</b> <b>SOPA da Horta</b> <b>PRATO</b> <b>Salada russa de pescada. Alface e milho.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</b>	<b>SOPA de Feijão com Hortaliça</b> <b>PRATO</b> <b>Pescada cozida com batata cenoura e brócolo.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>	<b>SOPA de Peixe</b> <b>PRATO</b> <b>Peru estufado com esparguete. Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Abacaxi</b>
5ª Feira	<b>SOPA de Espinafres</b> <b>PRATO</b> <b>Pescada de cebolada com batata cozida e brócolos cozidos.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Abacaxi</b>	<b>Feriado</b> <b>Corpo de Deus</b>	<b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> <b>Frango no forno com esparguete. Alface, beterraba e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Banana</b>	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> <b>Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Banana</b>
6ª Feira	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> <b>Fusilli tricolor c/ carnes brancas (frango). Alface e cenoura.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Clementina</b>	<b>DIA DA CRIANÇA</b> <b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> <b>Febrá grelhada com arroz de cenoura. Alface, tomate e couve-roxa.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maçã assada</b>	<b>SOPA de Canja</b> <b>PRATO</b> <b>Arroz de peixe (tintureira/salmão). Alface e cenoura.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Melão</b>	<b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> <b>Arroz de pato. Alface, cenoura e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</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 - Engenheira Alimentar**

*Susana Conceição*  
*[Assinatura]*



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE (IPSS)

Creche | Educação Pré-Escolar | ATL | Centro de Dia | Serviços de Apoio Domiciliário  
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-334 Oeiras de Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 726 | Telex: 912 886 394  
E-Mail: [administracao@associacaoparadense.pt](mailto:administracao@associacaoparadense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Lanches da Creche e do Pré-Escolar

maio/junho 2018



Dias	Semana 21 a 25 de maio	Semana 28 de maio a 01 de junho	Semana 04 a 08 de junho	Semana 11 a 15 de junho
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 Manteiga OU Torrada	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
	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas com flocos de aveia e banana	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de centeio com Queijo	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	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 e centeio 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
4ª Feira	1 Chávena de leite M/G com cereais	1 Chávena de leite M/G com cereais	Papa de aveia com pêra.	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 Papa de Aveia - Pode conter vestígios de trigo, centeio e cevada.	<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 Fiambre	Feriado	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Marmelada	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre
	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	<b>Corpo de Deus</b>	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.
6ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	DIA DA CRIANÇA 1 logurte líquido de aromas 1 Pedaco de bolinho de maçã	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Fiambre	1 Copo de leite M/G 1 Pão de leite com Queijo
	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	<b>Alergenios</b> logurte – Contém leite Bolo – Contém glúten e ovos	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	<b>Alergenios</b> Leite – Contém leite Pão de Leite - Contém glúten, ovo, leite, e soja e/ou seus derivados e ovo Queijo – Contém leite e ovo

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 Chef*





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Projeto: Educação Para Escolas - A.T. - Curso de Educação de Adultos  
Rua da Associação, n.º 1 2820-334 Chão de Pardos | Telefone: 262 881 553 | Fax: 262 836 226 Telexmex: 912 896 236  
E-Mail: [educacao@associaçaoipss.pt](mailto:educacao@associaçaoipss.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Lanches do CATL

maio/junho 2018



Dias	Semana 21 a 25 de maio	Semana 28 de maio a 01 de junho	Semana 04 a 08 de junho	Semana 11 a 15 de junho				
2ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteelho	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteelho	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga OU Torrada	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteelho		
3ª Feira	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 centeio com Queijo	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten e centeio 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 e ovo	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 Leiteelho	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 Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteelho
5ª 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	Feriado <div>Corpo de Deus</div>	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 Fiambre	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.
6ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	DIA DA CRIANÇA 1 Iogurte liquido de aromas 1 Pedaco de bolinho de maçã <div></div>	Alergénios Leite – Contém leite Bolo – Contém glúten e ovos	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 Copo de leite M/G 1 Pão de leite com Queijo	Alergénios Leite – Contém leite Pão de Leite – Contém glúten, ovo, leite, e soja e/ou seus derivados e ovo Queijo – Contém leite e ovo

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

Centro de Educação Para Todos - Centro de Dia / Serviço de Apoio Social  
Rua da Associação, n.º 1 (2520-334 Orla da Praia) Telefone: 262 881 555 / Fax: 262 834 226 Telexmóvel: 912 596 296  
E-Mail: [administracao@ascpadense.pt](mailto:administracao@ascpadense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Ementa do Segundo Lanche

maio/junho 2018



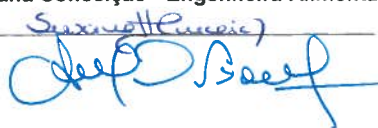
Dias	Semana 21 a 25 de maio	Semana 28 de maio a 01 de junho	Semana 04 a 08 de junho	Semana 11 a 15 de junho
2ª Feira	1 Peça de Fruta	3 Bolachas Tipo “Maria” <b>Alergénios:</b> Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta
3ª Feira	4 Tostas <b>Alergénios:</b> Contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de sementes de sésamo	1 Peça de fruta	Palitos de cenoura	3 Bolachas Tipo “Maria” <b>Alergénios:</b> Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo
4ª Feira	Palitos de cenoura	4 Tostas <b>Alergénios:</b> Contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de sementes de sésamo	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura <b>Alergénios:</b> Contém glúten	Palitos de cenoura
5ª Feira	3 Bolachas Tipo “Maria” <b>Alergénios:</b> Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	Feriado 	1 Peça de Fruta	4 Tostas <b>Alergénios:</b> Contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de sementes de sésamo
6ª Feira	1 Peça de Fruta	DIA DA CRIANÇA Palitos de cenoura 	4 Tostas <b>Alergénios:</b> 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**







ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/ISS

Centro Educacional Paradenise/ISS - Centro de Dia - Serviço de Apoio e Atendimento  
Rua da Associação, nº 11 - 2500-034 Chão de Paredes - Telefone: 262 881 555 / Fax: 262 836 126 / e-mail: 812556286  
E-Mail: [apc@paradenise.org.br](mailto:apc@paradenise.org.br)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

maio/junho 2018



Dias	Semana 21 a 25 de maio	Semana 28 de maio a 01 de junho	Semana 04 a 08 de junho	Semana 11 a 15 de junho
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 Queijo Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite leitelho Queijo – Contém leite e ovo	<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 Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite leitelho	<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 Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite leitelho	<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 Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo
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 Fiambre Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	<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 centeio com Queijo Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten e centeio Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja Queijo – Contém leite e ovo	<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 Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	<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 Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite leitelho Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja
4ª 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 torrado com Manteiga Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo Manteiga – Contém leite leitelho	<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 Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite leitelho	<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 Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo Manteiga – Contém leite leitelho	<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 Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite leitelho
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 Manteiga Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite leitelho	<b>Feriado</b> <div>Corpo de Deus</div>	<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 Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	<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 Compota Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja
6ª 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 Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	<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 centeio com Queijo Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	<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 Alergênicos Leite – Contém leite Café – Contém glúten Pão – Contém glúten Manteiga – Contém leite leitelho Queijo – Contém leite e ovo	<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 Queijo Alergênicos 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

*Susana Conceição*  
*Chelo Rieuf*





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro Europeu de Formação e Treinamento de Dia - Engenharia Alimentar  
Rua da Associação - 4111-250-034 Chão de Paradense Telefone: 262 881 551 Fax: 262 836 226 Telemovel: 912 896 286  
E-Mail: [geral@engenhariaalimentar.pt](mailto:geral@engenhariaalimentar.pt)


Mod.34.003.B - EMENTA



# Ementa de Centro de Dia e SAD

maio/junho 2018

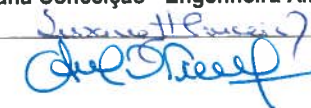


Dias	Semana 21 a 25 de maio	Semana 28 de maio a 01 de junho	Semana 04 a 08 de junho	Semana 11 a 15 de junho
2ª Feira	<b>SOPA de Macedónia</b> <b>PRATO</b> <b>Strogonoff de peru com esparguete.</b> <b>Alface, beterraba e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</b>	<b>SOPA Primavera</b> <b>PRATO</b> <b>Bacalhau cozido com batata, cenoura e grelos.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Banana</b>	<b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> <b>Perca grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</b>	<b>SOPA Creme de legumes</b> (alho-francês, courgette e abóbora). <b>PRATO</b> <b>Empadão de carne</b> (porco). <b>Alface,</b> <b>cenoura e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>
3ª Feira	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> <b>Robalo grelhado com batata, cenoura e feijão-verde.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Gelatina de morango</b>	<b>SOPA de Alho francês</b> <b>PRATO</b> <b>Vitela aos cubos estufada com esparguete cenoura e feijão-verde.</b> <b>Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> <b>Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto. Alface e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maça assada</b>	<b>SOPA de Grão com espinafres</b> <b>PRATO</b> <b>Filete de alabote no forno com arroz primavera. Alface e couve-roxa.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Morangos</b>
4ª Feira	<b>SOPA de Creme de abóbora c/massinhas</b> <b>PRATO</b> <b>Arroz à Valenciana. Alface e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>	<b>SOPA de Caldo verde</b> <b>PRATO</b> <b>Salada russa de atum. Alface e milho.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</b>	<b>SOPA de Feijão com Hortaliça</b> <b>PRATO</b> <b>Cavala cozida com batata cenoura e brócolo.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Gelatina de Ananás</b>	<b>SOPA de Peixe</b> <b>PRATO</b> <b>Alho francês à Brás. Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Abacaxi</b>
5ª Feira	<b>SOPA de Espinafres</b> <b>PRATO</b> <b>Pescada de cebolada com batata no forno e brócolos cozidos.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Abacaxi</b>	<b>Feriado</b> 	<b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> <b>Frango no forno com esparguete. Alface, beterraba e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Banana</b>	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> <b>Salada do mar</b> (laços, pescada, cenoura, ervilhas e milho). <b>Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Arroz doce</b>
6ª Feira	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> <b>Fusilli tricolor c/ carnes brancas</b> (frango). <b>Alface e cenoura.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Clementina</b>	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> <b>Febr grelhada com arroz de cenoura e batata frita. Alface, tomate e couve-roxa.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maça assada</b>	<b>SOPA de Canja</b> <b>PRATO</b> <b>Arroz de peixe</b> (tintureira/salmão). <b>Alface e cenoura.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Melão</b>	<b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> <b>Arroz de pato. Alface, cenoura e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</b>

Elaborado por **Susana Conceição - Engenharia 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/ISS

Associação Social e Cultural Paradenense - A.T.C. - Associação Paradenense de Apoio Desportivo

Rua da Associação, n.º 1 (2500-334 Orla de Parada) Telefone: 262 881 555 / Fax: 262 835 225 Telex: 912 886 286

E-Mail: [psm@issparadenense.pt](mailto:psm@issparadenense.pt)



Mod.34.003.B – EMENTA

# Ementa de Dieta do CD e SAD

maio/junho 2018



Dias	Semana 21 a 25 de maio	Semana 28 de maio a 01 de junho	Semana 04 a 08 de junho	Semana 11 a 15 de junho
2ª Feira	<p><b>SOPA de Macedónia</b> <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com esparguete. Alface, beterraba e pepino. <b>SOBREMESA</b> Laranja</p> <p><b>Alergénios</b> Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p>	<p><b>SOPA Primavera</b> <b>PRATO</b> Bacalhau cozido com batata, cenoura e grelos. <b>SOBREMESA</b> Banana</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Bacalhau)</p>	<p><b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> Perca grelhada com batata, cenoura e couve portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Laranja</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Perca)</p>	<p><b>SOPA Creme de legumes</b> (alho-francês, courgette e abóbora). <b>PRATO</b> Costeleta grelhada com esparguete. Alface, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Pêra</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Alabote)</p>
3ª Feira	<p><b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Robalo grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Maça assada</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Robalo)</p>	<p><b>SOPA de Alho francês</b> <b>PRATO</b> Vitela aos cubos estufada com esparguete cozido cenoura e feijão-verde. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Cavala)</p>	<p><b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz branco e feijão preto. Alface e pepino. <b>SOBREMESA</b> Maça assada</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Cavala)</p>	<p><b>SOPA de Grão com espinafres</b> <b>PRATO</b> Filete de alabote no forno com arroz primavera. Alface e couve-roxa. <b>SOBREMESA</b> Morangos</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Salmão)</p>
4ª Feira	<p><b>SOPA de Creme de abóbora c/massinhas</b> <b>PRATO</b> Carne (vitela/porco) estufada com arroz branco. Alface e tomate. <b>SOBREMESA</b> Pêra</p> <p><b>Alergénios</b> Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p>	<p><b>SOPA de Caldo verde</b> <b>SOPA da Horta</b> <b>PRATO</b> Salada russa de pescada. Alface e milho. <b>SOBREMESA</b> Laranja</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Pescada)</p>	<p><b>SOPA de Feijão com Hortalíça</b> <b>PRATO</b> Cavala cozida com batata cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Pêra</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Cavala)</p>	<p><b>SOPA de Peixe</b> <b>PRATO</b> Peru estufado com esparguete. Alface. <b>SOBREMESA</b> Abacaxi</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Salmão)</p>
5ª Feira	<p><b>SOPA de Espinafres</b> <b>PRATO</b> Pescada de cebolada com batata cozida e brócolos cozidos. <b>SOBREMESA</b> Abacaxi</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Pescada)</p>	<p><b>Feriado</b></p> <p><b>Corpo de Deus</b></p>	<p><b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> Frango no forno com esparguete. Alface, beterraba e tomate. <b>SOBREMESA</b> Banana</p> <p><b>Alergénios</b> Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p>	<p><b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Banana</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Salmão)</p>
6ª Feira	<p><b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> Fusilli tricolor c/ carnes brancas (frango). Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Clementina</p> <p><b>Alergénios</b> Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p>	<p><b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Febra grelhada com arroz de cenoura. Alface, tomate e couve-roxa. <b>SOBREMESA</b> Maça assada</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Salmão)</p>	<p><b>SOPA de Canja</b> <b>PRATO</b> Arroz de peixe (tintureira/salmão). Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Melão</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Salmão)</p>	<p><b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> Arroz de pato. Alface, cenoura e pepino. <b>SOBREMESA</b> Laranja</p> <p><b>Alergénios</b> Peixes (Salmão)</p>

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**

*Susana Conceição*  
*Chief Diet*

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

Creche | Educação Pré-Escolar | A.T.L. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Doméstico  
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-304 Chão da Paradense | Telefone: 262 881 550 | Fax: 262 836 325 | Telexmóvel: 912 696 296  
E-Mail: [asmc@asmcparadense.pt](mailto:asmc@asmcparadense.pt)



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



Dias	Semana 21 a 26 de maio	Semana 28 de maio a 02 de junho
S Á B A D O	<b>SOPA de "Misturadas"</b> <b>SOPA de Nabika</b> <b>PRATO</b> Favas estufadas com entrecosto. Alface. <b>SOBREMESA</b> Kiwi	<b>SOPA de Peixe</b> <b>SOPA de Abóbora c/</b> <b>Lombardo</b> <b>PRATO</b> Tentáculo de pota com batatinha "à murro". Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Abacaxi
		<b>Alergénios</b> Peixes (Tintureira/ Salmão) Moluscos (Tentáculo de pota)
Dias	Semana 04 a 09 de junho	Semana 11 a 16 de junho
S Á B A D O	<b>SOPA de Primavera</b> <b>SOPA de Creme de</b> <b>cenoura c/massinhas</b> <b>PRATO</b> Dobrada com feijão branco. Alface e tomate. <b>SOBREMESA</b> Clementina	<b>SOPA de Caldo-verde</b> <b>SOPA "Camponesa"</b> <b>PRATO</b> Caldeirada de peixe. Alface, cenoura e pepino. <b>SOBREMESA</b> Maça assada
		<b>Alergénios</b> Peixes (Red-fish/ Tamboril/ Safio)

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*  
*chef*

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015



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 1 | 2500-304 Chão da Paradense | Telefone: 262 881 550 | Fax: 262 836 325 | Telexmóvel: 912 696 296  
E-Mail: [asmc@asmcparadense.pt](mailto:asmc@asmcparadense.pt)



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



Dias	Semana 21 a 26 de maio	Semana 28 de maio a 02 de junho
S Á B A D O	<b>SOPA de "Misturadas"</b> <b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> Favas cozidas com entrecosto estufado. <b>SOBREMESA</b> Kiwi	<b>SOPA de Peixe</b> <b>SOPA de Abóbora</b> <b>c/Lombardo</b> <b>PRATO</b> Tentáculo de pota cozido com batata cozida. Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Abacaxi
		<b>Alergénios</b> Peixes (Tintureira/ Salmão) Moluscos (Tentáculo de pota)
Dias	Semana 04 a 09 de junho	Semana 11 a 16 de junho
S Á B A D O	<b>SOPA de Primavera</b> <b>SOPA de Creme de</b> <b>cenoura c/massinhas</b> <b>PRATO</b> Bife de vaca grelhado com arroz branco. Alface e tomate. <b>SOBREMESA</b> Clementina	<b>SOPA de Caldo-verde</b> <b>SOPA "Camponesa"</b> <b>PRATO</b> Caldeirada de peixe com batata cozida. Alface, cenoura e pepino. <b>SOBREMESA</b> Maça assada
		<b>Alergénios</b> Peixes (Red-fish/ Tamboril/ Safio)

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*  
*chef*

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015