



Ementa do Berçário e Transição

junho/julho 2018



Dias	Semana 18 a 22 de junho	Semana 25 a 29 de junho	Semana 02 a 06 de julho	Semana 09 a 13 de julho
2ª Feira	SOPA Creme de Couve-flor com Abrótea PRATO Abrótea estufada com batata cozida e couve portuguesa. SOBREMESA Laranja	SOPA Creme de Macedónia com Coelho PRATO Coelho estufado com esparguete cenoura e ervilhas. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA Creme de Brócolo com Perca PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Alho-francês com Vitela PRATO Vitela estufada com massa espiral. Alface. SOBREMESA Pêra
3ª Feira	SOPA Creme de Abóbora c/lombardo e frango PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface e cenoura. SOBREMESA Maçã	SOPA Creme de Alho-francês com Pescada PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Feijão-verde com Frango PRATO Salada Primavera (Frango, arroz e cenoura ralada). Alface. SOBREMESA Maçã	SOPA Creme de Alface com Salmão PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana
4ª Feira	SOPA Creme de Feijão-verde com Salmão PRATO Massinha de peixe (salmão). Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alface com Peru PRATO Bife de frango com arroz de cenoura. Alface. SOBREMESA Melão	SOPA Creme de Espinafres com Abrótea PRATO Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Juliana com Peru PRATO Peru estufado com arroz branco. Alface. SOBREMESA Maçã
5ª Feira	SOPA Creme de Cenoura c/massinhas e vitela PRATO Vitela cozida com arroz branco, lombardo e cenoura. SOBREMESA Laranja	SOPA de Agrião com Cardinal PRATO Cardinal no forno com batatinha no forno e grelos. SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Couve com Peru PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (Peru). Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Melão	SOPA Creme de Nabiça com Pescada PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana
6ª Feira	SOPA Creme de Espinafres com Dourada PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Juliana com Peru PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Maçã	SOPA Creme de Alface com Pescada PRATO Salada russa de pescada. SOBREMESA Maçã	SOPA Creme de Couve-flor com Frango PRATO Bife de frango grelhado com arroz primavera. Alface. SOBREMESA Melão

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

junho/julho 2018



Dias	Semana 18 a 22 de junho	Semana 25 a 29 de junho	Semana 02 a 06 de julho	Semana 09 a 13 de julho
2ª Feira	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	logurte de aromas com ½ peça de fruta	Alergénios logurte - Contém leite
4ª Feira	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	Papa Láctea	Alergénios Contém glúten e leite
5ª Feira	logurte de aromas com fruta cozida	Alergénios logurte - Contém leite	logurte de aromas com bolacha maria ralada	Alergénios logurte - Contém leite Bolacha - Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo
6ª Feira	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	Alergénios Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	Alergénios 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 logurte só pode ser oferecido após indicação dos pais e/ou encarregados de educação.
- O pão só pode ser oferecido após indicação dos pais e/ou encarregados de educação.

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

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

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição



Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

junho/julho 2018



Dias	Semana 18 a 22 de junho	Semana 25 a 29 de junho	Semana 02 a 06 de julho	Semana 09 a 13 de julho
2ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Bolonhesa de soja. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Melancia	SOPA de Macedónia PRATO Coelho estufado com esparguete, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA de Brócolo PRATO Empadão de atum. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Melancia	SOPA de Alho-francês PRATO Hambúrguer de aves grelhado com massa espiral. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Melancia
3ª Feira	SOPA de Abóbora c/lombardo PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Maçã	SOPA de Alho francês PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Pudim-flan	SOPA de Feijão-verde PRATO Salada Primavera (frango, arroz, milho e cenoura ralada). Alface e pepino. SOBREMESA Maçã	SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Douradinhos com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Gelatina de Morango
4ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Massinha de peixe (Salmão/Tintureira). Alface e tomate. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Peixe PRATO Ovo mexido com brócolos e arroz de milho. Alface e tomate. SOBREMESA Melão	SOPA de Grão com espinafres PRATO Rissóis de pescada com macedónia de legumes. Alface. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Empadão de carne. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Maçã
5ª Feira	SOPA de Cenoura c/massinhas PRATO Cozido à Portuguesa. SOBREMESA Laranja	SOPA de Agrião PRATO Cardinal no forno com batatinha no forno e grelos. SOBREMESA Pêra	SOPA de Caldo-verde PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (peru). Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Melão	SOPA de Nabiça PRATO Salada russa de pescada (batata, cenoura, ervilha, pescada e ovo). Alface e milho. SOBREMESA Banana
6ª Feira	SOPA de Espinafres PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Hambúrguer de aves grelhado com arroz de cenoura. Alface. SOBREMESA Maçã	SOPA de Canja de Galinha PRATO Salada russa de pescada sem ovo (batata, ervilha, cenoura e pescada). Alface e milho. SOBREMESA Gelatina de Ananás	SOPA de Cerveja PRATO Pizza (fiambre, queijo, e cogumelos). Alface. SOBREMESA Melão

Nota: No dia 29 de junho as crianças que vão à piscina, terão como Refeição - Pão de mistura com hambúrguer de aves grelhado e alface e como Sobremesa - Maçã.

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**



Ementa de PRAIA

Creche, Pré-Escolar, CATL, Centro de Dia e SAD

julho 2018



Dias	Semana 02 a 06 de julho			Semana 09 a 13 de julho		
2ª Feira	ALMOÇO PRATO Empadão de atum. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Melancia	LANCHE 1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergenios Peixes (Atum) Purê - Contém leite e produtos à base de leite Leite - Contém leite Pão - Contém glúten Manteiga - Contém Leitelho	ALMOÇO PRATO Hambúrguer de aves grelhado com massa espiral. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Melancia	LANCHE 1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergenios Hambúrguer - pode conter vestígios de ovo Massa - Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Leite - Contém leite Pão - Contém glúten Manteiga - Contém Leitelho
3ª Feira	ALMOÇO PRATO Salada Primavera (frango, arroz, milho e cenoura ralada). Alface e pepino. SOBREMESA Maçã	LANCHE 1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergenios Leite - Contém leite Pão - Contém glúten Queijo - Contém leite e ovo	ALMOÇO PRATO Douradinhos no forno com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Gelatina de morango	LANCHE 1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergenios Douradinhos - Contém pescada e glúten, pode conter vestígios de leite e ovo Gelatina - Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo logurte - Contém leite Pão - Contém glúten Fiambre - Contém lactose. Pode conter vestígios de soja
4ª Feira	ALMOÇO PRATO Rissóis de pescada com macedónia de legumes. Alface. SOBREMESA Banana	LANCHE 1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	Alergenios Rissóis - Contém glúten, ovo, leite incluindo lactose, pescada e suíços. Pode conter vestígios de alho, mostarda, sementes de sésamo, crustáceos e soja. Leite - Contém leite Pão - Contém glúten	ALMOÇO PRATO Empadão de carne. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Maçã	LANCHE 1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergenios Purê - Contém leite e produtos à base de leite Leite - Contém leite Pão - Contém glúten
5ª Feira	ALMOÇO PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (Peru). Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Melão	LANCHE 1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergenios Massa - Contém glúten e pode conter vestígios de ovo logurte - Contém leite Pão - Contém glúten Fiambre - Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	ALMOÇO PRATO Salada russa de pescada sem ovo (batata, cenoura, ervilha e pescada). Alface e milho. SOBREMESA Banana	LANCHE 1 logurte líquido de aromas 1 Pão de leite com Queijo	Alergenios Peixes (Pescada) logurte - Contém leite Pão de Leite - Contém glúten, ovo, leite e soja e/ou seus derivados Queijo - Contém leite e ovo
6ª Feira	ALMOÇO PRATO Salada russa de pescada sem ovo (batata, cenoura, ervilha e pescada). Alface e milho. SOBREMESA Gelatina de Ananás	LANCHE 1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	Alergenios Peixes (Pescada) Gelatina - Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo logurte - Contém leite Pão - Contém glúten Queijo - Contém leite e ovo	ALMOÇO PRATO Pizza (fiambre, queijo e cogumelos). Alface. SOBREMESA Melão	LANCHE 1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergenios Pizza - Contém glúten Fiambre - Contém lactose. Pode conter vestígios de soja. Queijo - Contém leite e ovo Leite - Contém leite Pão - Contém glúten Manteiga - Contém Leitelho

Susana Conceição
[Assinatura]



Ementa de Dieta na Infância

junho/julho 2018



Dias	Semana 18 a 22 de junho	Semana 25 a 29 de junho	Semana 02 a 06 de julho	Semana 09 a 13 de julho
2ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Soja estufada com esparguete cozido. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Melancia	SOPA de Macedónia PRATO Coelho estufado com esparguete cozido, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA de Brócolo PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Melancia	SOPA de Alho-francês PRATO Hambúrguer de aves grelhada com massa espiral cozida. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Melancia
3ª Feira	SOPA de Abóbora c/lombardo PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho francês PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana	SOPA de Feijão-verde PRATO Salada Primavera (frango, arroz, milho e cenoura ralada), Alface e pepino. SOBREMESA Laranja	SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Pêra
4ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Massinha de peixe (Salmão/Tintureira). Alface e tomate. SOBREMESA Maçã	SOPA de Peixe PRATO Bife de peru grelhado com arroz de milho. Alface e tomate. SOBREMESA Melão	SOPA de Grão com espinafres PRATO Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Peru estufado com arroz branco. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Laranja
5ª Feira	SOPA de Cenoura com massinhas PRATO Cozido à Portuguesa (sem enchidos). SOBREMESA Laranja	SOPA de Agrião PRATO Cardinal no forno com batata cozida e grelos cozidos. SOBREMESA Pêra	SOPA de Caldo-verde PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (peru). Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Melão	SOPA de Nabiça PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana
6ª Feira	SOPA de Espinafres PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Hambúrguer de aves grelhada com arroz de cenoura. Alface e tomate. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Alface PRATO Salada russa de pescada sem ovo (batata, ervilha, cenoura e pescada). Alface e milho. SOBREMESA Pêra	SOPA de Couve-flor PRATO Bife de peru grelhado com arroz primavera. Alface. SOBREMESA Melão

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 da Creche e do Pré-Escolar

junho/julho 2018



Dias	Semana 18 a 22 de junho	Semana 25 a 29 de junho	Semana 02 a 06 de julho	Semana 09 a 13 de julho
2ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga OU Torrada	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga OU Torrada	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 contêm glúten. Pode conter vestígios de Sementes de sésamo, Soja.	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo
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	Papa de aveia com pêra.	Alergénios Leite – Contém leite Papa de Aveia - Pode conter vestígios de trigo, centeio e cevada.
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 Queijo	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten e centeio Queijo – Contém leite e ovo
6ª Feira	1 Copo 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 mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro

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

junho/julho 2018



Dias	Semana 18 a 22 de junho	Semana 25 a 29 de junho	Semana 02 a 06 de julho	Semana 09 a 13 de julho				
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 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga OU Torrada	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga OU Torrada	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro		
3ª Feira	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	1 logurte sólido 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 sólido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.	
4ª Feira	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	Papa de aveia com pêra.	Alergénios Leite – Contém leite Papa de Aveia - Pode conter vestígios de trigo, centeio e cevada.	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
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 Queijo	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten e centeio 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 leite com Queijo	Alergénios logurte – Contém leite Pão de Leite - Contém glúten, ovo, leite, e soja e/ou seus derivados e ovo Queijo – Contém leite e ovo
6ª Feira	1 Copo 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 mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Queijo	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten

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

Centro de Educação Pré-Escolar A Tula Centro de Dia | Serviços de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 1 | 2820-304 Chão de Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 126 | Telexmo: 912 886 286
E-Mail: asmc@asmcparadense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa do Segundo Lanche

junho/julho 2018



Dias	Semana 18 a 22 de junho	Semana 25 a 29 de junho	Semana 02 a 06 de julho	Semana 09 a 13 de julho
2ª Feira	4 Tostas Alergénios: Contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de sementes de sésamo	1 Peça de fruta	1 Peça de Fruta	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergénios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo
3ª Feira	1 Peça de Fruta	Palitos de cenoura	Palitos de cenoura	1 Peça de Fruta
4ª Feira	Palitos de cenoura	4 Tostas Alergénios: Contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de sementes de sésamo	½ Peça de fruta e ½ pão de mistura Alergénios: Contém glúten	4 Tostas Alergénios: Contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de sementes de sésamo
5ª Feira	1 Peça de Fruta	1 Peça de fruta	1 Peça de Fruta	Palitos de cenoura
6ª Feira	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergénios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	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	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**

Susana Conceição
Chel



Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

junho/julho 2018



Dias	Semana 18 a 22 de junho	Semana 25 a 29 de junho	Semana 02 a 06 de julho	Semana 09 a 13 de julho
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 Fiambre	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada	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	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
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 Queijo	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	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
4ª Feira	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga	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
5ª Feira	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	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
6ª 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	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo

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

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

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

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Susana Conceição



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Educação Para Todos (A.T.) - Centro de Dia (Sede) e Centro de Apoio Doméstico
Rua da Associação, nº 1 | 2550-304 Chão de Pedra | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 816 126 | Telex: 912 896 296
E-Mail: associacao@paradense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa de Centro de Dia e SAD

junho/julho 2018



Dias	Semana 18 a 22 de junho	Semana 25 a 29 de junho	Semana 02 a 06 de julho	Semana 09 a 13 de julho
2ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Bolonhesa de soja. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Melancia	SOPA de Macedónia PRATO Coelho estufado com esparguete, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA de Brócolo PRATO Empadão de atum. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Melancia	SOPA de Alho-francês PRATO Vitela estufada aos cubos com massa espiral. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Melancia
3ª Feira	SOPA de Abóbora c/lombardo PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho francês PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Pudim-flan	SOPA de Feijão-verde PRATO Salada Primavera (frango, arroz, milho e cenoura ralada). Alface e pepino. SOBREMESA Laranja	SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Solha frita com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Gelatina de Morango
4ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Massinha de peixe (Salmão/Tintureira). Alface e tomate. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Peixe PRATO Ovo mexido com brócolos e arroz de milho. Alface e tomate. SOBREMESA Melão	SOPA de Grão com espinafres PRATO Rissóis de pescada com macedónia de legumes. Alface. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Empadão de carne. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Laranja
5ª Feira	SOPA de Cozido à Portuguesa PRATO Cozido à Portuguesa. SOBREMESA Laranja	SOPA de Agrião PRATO Cardinal no forno com batatinha no forno e grelos cozidos. SOBREMESA Pêra	SOPA de Caldo-verde PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (peru). Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Melão	SOPA de Nabiça PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana
6ª Feira	SOPA de Espinafres PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Febrá grelhada com arroz de cenoura. Alface e tomate. SOBREMESA Maça assada	SOPA de Canja de Galinha PRATO Salada russa de pescada (batata, ervilha, cenoura, pescada e ovo). Alface e milho. SOBREMESA Gelatina de Ananás	SOPA de Couve-flor PRATO Bife de peru grelhado com arroz primavera. Alface. SOBREMESA Melão

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

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição
[Assinatura]



Ementa de Dieta do CD e SAD

junho/julho 2018



Dias	Semana 18 a 22 de junho	Semana 25 a 29 de junho	Semana 02 a 06 de julho	Semana 09 a 13 de julho
2ª Feira	SOPA de Couve-flor PRATO Soja estufada com esparguete cozido. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Melancia	SOPA de Macedónia PRATO Coiho estufado com esparguete cozido, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA de Brócolo PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Melancia	SOPA de Alho-francês PRATO Vitela estufada aos cubos com massa espiral cozida. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Melancia
3ª Feira	SOPA de Abóbora c/lombardo PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho francês PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana	SOPA de Feijão-verde PRATO Salada Primavera (frango, arroz, milho e cenoura ralada). Alface e pepino. SOBREMESA Laranja	SOPA de Feijão com hortaliça PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Pêra
4ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Massinha de peixe (Salmão/Tintureira). Alface e tomate. SOBREMESA Maçã	SOPA de Peixe PRATO Bife de peru grelhado com arroz de milho. Alface e tomate. SOBREMESA Melão	SOPA de Grão com espinafres PRATO Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Peru estufado com arroz branco. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Laranja
5ª Feira	SOPA de Cozido à Portuguesa PRATO Cozido à Portuguesa (sem enchidos). SOBREMESA Laranja	SOPA de Agrião PRATO Cardinal no forno com batata cozida e grelos cozidos. SOBREMESA Pêra	SOPA de Caldo-verde PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (peru). Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Melão	SOPA de Nabiça PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana
6ª Feira	SOPA de Espinafres PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA de Juliana PRATO Febra grelhada com arroz de cenoura. Alface e tomate. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Alface PRATO Salada russa de pescada (batata, ervilha, cenoura, pescada e ovo). Alface e milho. SOBREMESA Pêra	SOPA de Couve-flor PRATO Bife de peru grelhado com arroz primavera. Alface. SOBREMESA Melão

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**

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

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Susana Conceição
Chef Susana



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



Dias	Semana 18 a 23 de junho	Semana 25 a 30 de junho
S Á B A D O	SOPA de "Misturadas" SOPA de Nabiça PRATO Vitela estufada com arroz branco. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Kiwi	SOPA de Espinafres SOPA da Horta PRATO Arroz de peixe enriquecido com delícias do mar. Alface e cenoura. SOBREMESA Abacaxi
		Alergénios Peixes (Tintureira/ Salmão) Delícia do mar – contém glúten, ovo, soja, caranguejo e peixe
Dias	Semana 02 a 07 de julho	Semana 09 a 14 de julho
S Á B A D O	SOPA de Primavera SOPA de Creme de cenoura c/massinhas PRATO Pá de porco no forno com arroz de sultanas e couve-de-bruxelas. SOBREMESA Clementina	SOPA de Caldo-verde SOPA de Grão com massinhas PRATO Caldeirada de raia Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Maça assada
	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Peixes (Raia)

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
Chelo Reis



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



Dias	Semana 18 a 23 de junho	Semana 25 a 30 de junho
S Á B A D O	SOPA de "Misturadas" SOPA de Nabiça PRATO Vitela estufada com arroz branco. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Kiwi	SOPA de Espinafres SOPA da Horta PRATO Arroz de peixe. Alface e cenoura. SOBREMESA Abacaxi
		Alergénios Peixes (Tintureira/ Salmão)
Dias	Semana 02 a 07 de julho	Semana 09 a 14 de julho
S Á B A D O	SOPA de Primavera SOPA de Creme de cenoura c/massinhas PRATO Pá de porco no forno com arroz branco e couve-de-bruxelas SOBREMESA Clementina	SOPA de Caldo-verde SOPA de Grão com massinhas PRATO Caldeirada de raia com batata cozida. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Pêra
	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo	Alergénios Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo Peixes (Raia)

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
Chelo Reis