



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche e Educação Pré-Escolar, A.T.U. Centro de Dia, Biblioteca e Apoio Doméstico  
Rua da Associação, n.º 1 | 2520-304 Odivelas Paroquia | Telefone: 262 808 135 | Fax: 262 808 326 | Telex: 912 599 236  
E-Mail: [asmcp@asmcp.org.pt](mailto:asmcp@asmcp.org.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Ementa do Berçário e Transição

julho/agosto 2018



Dias	Semana 16 a 20 de julho	Semana 23 a 27 de julho	Semana 30 de julho a 03 de agosto	Semana 06 a 10 de agosto
2ª Feira	<b>SOPA Creme de Couve-flor com Robalo</b> <b>PRATO</b> Robalo grelhado com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA Creme de Macedónia com Frango</b> <b>PRATO</b> Frango estufado com esparguete. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA Creme de Brócolo com Abrótea</b> <b>PRATO</b> Abrótea estufada com batata cozida e couve-flor cozida. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA Creme de Couve-flor com Frango</b> <b>PRATO</b> Bife de frango grelhado com arroz de cenoura. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra
3ª Feira	<b>SOPA Creme de Abóbora c/lombardo e frango</b> <b>PRATO</b> Bife de frango estufado com arroz branco. Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA Creme de Alface com Perca</b> <b>PRATO</b> Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA Creme de Feijão-verde com Vitela</b> <b>PRATO</b> Vitela aos cubos estufada com macarronete e cenoura. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Caldo-verde com Salmão</b> <b>PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Banana
4ª Feira	<b>SOPA Creme de Feijão-verde com Pescada</b> <b>PRATO</b> Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA de Agrião com Peru</b> <b>PRATO</b> Arroz de pato. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã assada	<b>SOPA Creme de Alho-francês com Pescada</b> <b>PRATO</b> Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA Creme de Juliana com Vitela</b> <b>PRATO</b> Vitela estufada com esparguete e feijão-verde cozido. <b>SOBREMESA</b> Melão
5ª Feira	<b>SOPA Creme de Cenoura c/massinhas e vitela</b> <b>PRATO</b> Vitela estufada com batata e cenoura. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA de Caldo-verde com Pescada</b> <b>PRATO</b> Pescada de cebolada com batata no forno e couve de bruxelas. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA Creme de Espinafres com Frango</b> <b>PRATO</b> Frango no forno com massa espiral. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA Creme de Primavera com Abrótea</b> <b>PRATO</b> Arroz de abrótea. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã
6ª Feira	<b>SOPA Creme de Espinafres com Abrótea</b> <b>PRATO</b> Bolonhesa de abrótea. Alface. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA Creme de Juliana com Pato</b> <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz de legumes. <b>SOBREMESA</b> Maçã	<b>SOPA Creme de Abóbora com Pescada/Salmão</b> <b>PRATO</b> Arroz de peixe (pescada e salmão) e feijão-verde cozido. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA Creme de Nabiça com Peru</b> <b>PRATO</b> Peito de peru no forno com batatinha no forno e cenoura baby. <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

*Susana Conceição*  
*Engenheira Alimentar*



# Lanches do Berçário e Transição

julho/agosto 2018



Dias	Semana 16 a 20 de julho		Semana 23 a 27 de julho		Semana 30 de julho a 03 de agosto		Semana 06 a 10 de agosto	
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	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	<b>Alergénios</b> Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite	Papa Láctea	<b>Alergénios</b> Contém glúten e leite	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	Papa Láctea	<b>Alergénios</b> Contém glúten e leite
5ª Feira	logurte de aromas com fruta cozida	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite	logurte de aromas com bolacha maria ralada	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite Bolacha - Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	logurte de aromas com fruta cozida	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite	logurte de aromas com bolacha maria ralada	<b>Alergénios</b> logurte - Contém leite Bolacha - Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo
6ª Feira	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	<b>Alergénios</b> Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	<b>Alergénios</b> Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	<b>Alergénios</b> Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite

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*  
*chef de cozinha*



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE IPSS

Tramonta Engenharia e Edificações, Lda - Comércio de Edificações e Construção, Lda  
Rua da Associação, n.º 11 2500-034 Chão da Pedra, Telefone 262 881 553 / Fax 262 836 326 Telexmail 912 699 236  
E-mail: [asm@asmipss.com](mailto:asm@asmipss.com)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

julho/agosto 2018



Dias	Semana 16 a 20 de julho	Semana 23 a 27 de julho	Semana 30 de julho a 03 de agosto	Semana 06 a 10 de agosto
2ª Feira	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> Robalo grelhado com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Melancia	<b>SOPA de Macedónia</b> <b>PRATO</b> Febra de cebolada com esparguete cozido. Alface, tomate e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> Empadão (de puré) de bacalhau com espinafres e cenoura. Alface. <b>SOBREMESA</b> Melancia	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> Febra grelhada com arroz de feijão malandrinho. Alface e pepino. <b>SOBREMESA</b> Melancia
3ª Feira	<b>SOPA de Abóbora c/lombardo</b> <b>PRATO</b> Strogonoff de frango com arroz branco. Alface, cenoura e couve-roxa. <b>SOBREMESA</b> Clementina	<b>SOPA de Feijão com hortaliça</b> <b>PRATO</b> Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Leite-creme	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Vitela aos cubos estufada com macarronete, ervilhas e cenoura. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Caldo-verde</b> <b>PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Pudim-flan
4ª Feira	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Meia desfeita de bacalhau. Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego	<b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> Arroz de pato. Alface, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Maça assada	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Gelatina de Ananás	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Peixinhos da horta com arroz de milho. Alface e pepino. <b>SOBREMESA</b> Melão
5ª Feira	<b>SOPA de Cenoura com massinhas</b> <b>PRATO</b> Jardineira de Vitela. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maça	<b>SOPA de Caldo-verde</b> <b>PRATO</b> Pescada de cebolada com batata no forno com couve de bruxelas. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA de Grão com espinafres</b> <b>PRATO</b> Frango no forno com massa espiral. Alface, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego	<b>SOPA de Primavera</b> <b>PRATO</b> Lasanha de atum com legumes (courgette, cenoura e alho francês). Alface. <b>SOBREMESA</b> Maça assada
6ª Feira	<b>SOPA de Espinafres</b> <b>PRATO</b> Bolonhesa de atum. Alface e tomate. <b>SOBREMESA</b> Gelatina de morango	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Hambúrguer de aves grelhado com arroz de legumes. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maça	<b>SOPA de Canja de Galinha</b> <b>PRATO</b> Arroz de lulas. Alface, cenoura e couve-roxa. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> Peito de peru no forno com batatinha no forno, ervilhas e cenoura baby. <b>SOBREMESA</b> Laranja

**Nota:** No dia 27 de julho as crianças que vão à viagem final de ano terão como Refeição - Pão de mistura com hambúrguer de aves grelhado e alface e como Sobremesa - Maça.

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*



# Ementa de Dieta na Infância

julho/agosto 2018



Dias	Semana 16 a 20 de julho	Semana 23 a 27 de julho	Semana 02 a 06 de julho	Semana 09 a 13 de julho
2ª Feira	<b>SOPA de Couve-flor</b> PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Melancia	<b>SOPA de Macedónia</b> PRATO Febra grelhada com esparguete cozido. Alface, tomate e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Brócolo</b> PRATO Bacalhau cozido com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Melancia	<b>SOPA de Couve-flor</b> PRATO Costeleta grelhada com arroz branco. Alface e pepino. <b>SOBREMESA</b> Melancia
3ª Feira	<b>SOPA de Abóbora c/lombardo</b> PRATO Bife de frango com arroz branco. Alface, cenoura e couve-roxa. <b>SOBREMESA</b> Clementina	<b>SOPA de Feijão com hortaliça</b> PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Banana	<b>SOPA de Feijão-verde</b> PRATO Vitela aos cubos estufada com macarronete cozido, ervilhas e cenoura cozidas. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Caldo-verde</b> PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Pêra
4ª Feira	<b>SOPA de Feijão-verde</b> PRATO Meia desfeita de bacalhau. Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego	<b>SOPA de Agrião</b> PRATO Arroz de pato. Alface, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Maça assada	<b>SOPA de Alho-francês</b> PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Juliana</b> PRATO Bife de vaca grelhado com esparguete. Alface e pepino. <b>SOBREMESA</b> Melão
5ª Feira	<b>SOPA de Cenoura com massinhas</b> PRATO Vitela estufada com batata cozida, cenoura e ervilhas cozidas. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maça	<b>SOPA de Caldo-verde</b> PRATO Pescada de cebolada com batata cozida e couve de bruxelas. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA de Grão com espinafres</b> PRATO Frango no forno com massa espiral. Alface e tomate. <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego	<b>SOPA de Primavera</b> PRATO Arroz de abrótea Alface. <b>SOBREMESA</b> Maça assada
6ª Feira	<b>SOPA de Espinafres</b> PRATO Bolonha de abrótea. Alface e tomate. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Juliana</b> PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maça	<b>SOPA de Canja de Galinha</b> PRATO Arroz de tentáculo de pota. Alface, cenoura e couve-roxa. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA de Nabiça</b> PRATO Perna de peru no forno com batatinha cozida, ervilhas e cenoura baby. <b>SOBREMESA</b> Laranja

*Susana Conceição*  
*Engenheira Alimentar*



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche | Educação Pré-Escolar | T.L. Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário  
Rua da Associação, n.º 1 | 2020-004 Cnê de Paroia | Telefone: 262 836 155 | Fax: 262 836 126 | Telexmóvel: 912 896 296  
E-Mail: [administracao@asscparadense.pt](mailto:administracao@asscparadense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Lanches da Creche e do Pré-Escolar

julho/agosto 2018



Dias	Semana 16 a 20 de julho	Semana 23 a 27 de julho	Semana 30 de julho a 03 de agosto	Semana 06 a 10 de agosto
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>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	<b>Alergénios</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 mistura com Fiambre	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Compota
	<b>Alergénios</b> logurte – Contém leite Flocos de aveia – Contém Cereais que contêm glúten. Pode conter vestígios de Sementes de sésamo, Soja.	<b>Alergénios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	<b>Alergénios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	<b>Alergénios</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 maçã.	1 Chávena de leite M/G com cereais
	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Papa de Aveia - Pode conter vestígios de trigo, centeio e cevada.	<b>Alergénios</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 Queijo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de centeio com Queijo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Marmelada	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo
	<b>Alergénios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	<b>Alergénios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten e centeio Queijo – Contém leite e ovo	<b>Alergénios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	<b>Alergénios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo
6ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Fiambre	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Fiambre	1 Copo de leite M/G 1 Pão de leite com Fiambre
	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – 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*  
*Engenheira Alimentar*



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPS

Forma: Educação Politécnica; A.T. Centro de Desenvolvimento de Apoio Didático  
Rua da Associação, n.º 11 2020-034 Cidade de Parada; Telefone: 262 881 255; Fax: 262 838 226 Telexmail: 912 880 286  
E-Mail: gpc@educat.paradense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



# Lanches do CATL

julho/agosto 2018



Dias	Semana 16 a 20 de julho	Semana 23 a 27 de julho	Semana 30 de julho a 03 de agosto	Semana 06 a 10 de agosto
2ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga OU Torrada	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga OU Torrada	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leiteiro
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas com flocos de aveia e banana	<b>Alergénios</b> 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	<b>Alergénios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo
4ª Feira	1 Chávena de leite M/G com cereais	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija	1 Chávena de leite M/G com cereais	<b>Alergénios</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 Queijo	<b>Alergénios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Marmelada	<b>Alergénios</b> logurte – Contém leite Pão – Contém glúten
6ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>Alergénios</b> Leite – Contém leite Pão – Contém glúten 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*  
*Jul 2018*



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Tratado : Educação Para a Escola / A.T.T. - Centro de Dia / Serviço de Apoio Doméstico  
Rua da Associação, n.º 1 | 2520-304 Chão de Paradense | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 838 229 Telemovel: 912 884 286  
E-Mail: [administracao@ascpadense.pt](mailto:administracao@ascpadense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Ementa do Segundo Lanche

julho/agosto 2018



Dias	Semana 16 a 20 de julho	Semana 23 a 27 de julho	Semana 30 de julho a 03 de agosto	Semana 06 a 10 de agosto
2ª Feira	<b>4 Tostas</b> <b>Alergénios:</b> Contém <b>glúten, leite e soja</b> . Pode conter vestígios de <b>sementes de sésamo</b>	1 Peça de fruta	1 Peça de Fruta	<b>3 Bolachas Tipo “Maria”</b> <b>Alergénios:</b> Contém <b>glúten, lactose, soja, sulfitos</b> e pode conter vestígios de <b>sementes de sésamo</b>
3ª Feira	1 Peça de Fruta	<b>4 Tostas</b> <b>Alergénios:</b> Contém <b>glúten, leite e soja</b> . Pode conter vestígios de <b>sementes de sésamo</b>	1 Peça de Fruta	Palitos de cenoura
4ª Feira	Palitos de cenoura	1 Peça de fruta	<b>4 Tostas</b> <b>Alergénios:</b> Contém <b>glúten, leite e soja</b> . Pode conter vestígios de <b>sementes de sésamo</b>	<b>4 Tostas</b> <b>Alergénios:</b> Contém <b>glúten, leite e soja</b> . Pode conter vestígios de <b>sementes de sésamo</b>
5ª Feira	<b>3 Bolachas Tipo “Maria”</b> <b>Alergénios:</b> Contém <b>glúten, lactose, soja, sulfitos</b> e pode conter vestígios de <b>sementes de sésamo</b>	Palitos de cenoura	<b>½ Peça de fruta e ½ pão de mistura</b> <b>Alergénios:</b> Contém <b>glúten</b>	1 Peça de Fruta
6ª Feira	1 Peça de Fruta	<b>3 Bolachas Tipo “Maria”</b> <b>Alergénios:</b> Contém <b>glúten, lactose, soja, sulfitos</b> e pode conter vestígios de <b>sementes de sésamo</b>	Palitos de cenoura	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*  
*[Assinatura]*



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Educação Para Todos - A.T. Centro de Dia | Serviço de Apoio Doméstico  
Rua da Associação, n.º 1 | 2823-304 Chão do Paradense | Telefone: 262 881 535 | Fax: 262 836 226 | Telex: 912 856 286  
E-Mail: [asm.paradense@ipss.pt](mailto:asm.paradense@ipss.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

julho/agosto 2018



Dias	Semana 16 a 20 de julho	Semana 23 a 27 de julho	Semana 30 de julho a 03 de agosto	Semana 06 a 10 de agosto
2ª Feira	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga
3ª Feira	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre
4ª Feira	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura torrado com Manteiga
5ª Feira	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota
6ª 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	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre	<b>PEQUENO-ALMOÇO</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga <b>LANCHE</b> Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo

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*  
*Engenheira Alimentar*



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Dia e Apoio Psico-Educativo, A.T.L. e Centro de Dia - Serviços de Apoio Doméstico  
Rua da Associação, n.º 11 2520-304 Chão da Pedra; Telefone: 252 881 155; Fax: 252 836 326 Telexmex: 912 898 296  
E-Mail: [associaçao@associaçaoipss.pt](mailto:associaçao@associaçaoipss.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Ementa de Centro de Dia e SAD

julho/agosto 2018



Dias	Semana 16 a 20 de julho	Semana 23 a 27 de julho	Semana 30 de julho a 03 de agosto	Semana 06 a 10 de agosto
2ª Feira	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> Robalo grelhado com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Melancia	<b>SOPA de Macedónia</b> <b>PRATO</b> Febra de cebolada com esparguete cozido. Alface, tomate e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> Empadão (de puré) de bacalhau com espinafres e cenoura. Alface. <b>SOBREMESA</b> Melancia	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> Costeleta grelhada com arroz de feijão malandrinho. Alface e pepino. <b>SOBREMESA</b> Melancia
3ª Feira	<b>SOPA de Abóbora c/lombardo</b> <b>PRATO</b> Strogonoff de frango com cogumelos e arroz branco. Alface, cenoura e couve-roxa. <b>SOBREMESA</b> Clementina	<b>SOPA de Feijão com hortaliça</b> <b>PRATO</b> Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. <b>SOBREMESA</b> Leite-creme	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Vitela aos cubos estufada com macarronete, ervilhas e cenoura. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Caldo-verde</b> <b>PRATO</b> Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo. <b>SOBREMESA</b> Pudim-Flan
4ª Feira	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> Meia desfeita de bacalhau. Alface e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego	<b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã assada	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> Carapau grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. <b>SOBREMESA</b> Gelatina de Ananás	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Peixinhos da horta com arroz de milho. Alface e pepino. <b>SOBREMESA</b> Melão
5ª Feira	<b>SOPA de Cenoura com massinhas</b> <b>PRATO</b> Jardineira de Vitela. Alface. <b>SOBREMESA</b> Laranja	<b>SOPA de Caldo-verde</b> <b>PRATO</b> Pescada de cebolada com batata no forno com couve de bruxelas. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA de Grão com espinafres</b> <b>PRATO</b> Frango no forno com massa espiral. Alface, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego	<b>SOPA de Primavera</b> <b>PRATO</b> Lasanha de atum com legumes (courgette, cenoura e alho francês). Alface. <b>SOBREMESA</b> Maçã assada
6ª Feira	<b>SOPA de Espinafres</b> <b>PRATO</b> Bolonhesa de atum. Alface e tomate. <b>SOBREMESA</b> Gelatina de morango	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> Arroz de pato. Alface, cenoura e tomate. <b>SOBREMESA</b> Pêra	<b>SOPA de Canja de Galinha</b> <b>PRATO</b> Arroz de tentáculo de pota. Alface, cenoura e couve-roxa. <b>SOBREMESA</b> Melão	<b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> Perna de peru no forno com batatinha no forno, ervilhas e cenoura baby. <b>SOBREMESA</b> Laranja

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

*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/SPSS

Serviço: Esplanada da Estação de Trânsito da Dispersão, Rua da República, 111, 1520-304 Chã da Parada, Telefone: 262 881 535 / Fax: 262 828 125 Telex: 512 896 286 E-Mail: [associal@paradenense.pt](mailto:associal@paradenense.pt)

Mod.34.003.B – EMENTA



# Ementa de Dieta do CD e SAD

julho/agosto 2018



Dias	Semana 16 a 20 de julho	Semana 23 a 27 de julho	Semana 30 de julho a 03 de agosto	Semana 06 a 10 de agosto
2ª Feira	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> <b>Robalo grelhado com batata, cenoura e brócolo.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Melancia</b>	<b>SOPA de Macedónia</b> <b>PRATO</b> <b>Febra grelhada com esparguete cozido. Alface, tomate e cenoura.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</b>	<b>SOPA de Brócolo</b> <b>PRATO</b> <b>Bacalhau cozido com batata, cenoura e feijão-verde.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Melancia</b>	<b>SOPA de Couve-flor</b> <b>PRATO</b> <b>Costeleta grelhada com arroz branco. Alface e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Melancia</b>
3ª Feira	<b>SOPA de Abóbora c/lombardo</b> <b>PRATO</b> <b>Bife de frango com arroz branco. Alface, cenoura e couve-roxa.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Clementina</b>	<b>SOPA de Feijão com hortaliça</b> <b>PRATO</b> <b>Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Banana</b>	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> <b>Vitela aos cubos estufada com macarronete cozido, ervilhas e cenoura cozidas. Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</b>	<b>SOPA de Caldo-verde</b> <b>PRATO</b> <b>Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolo.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>
4ª Feira	<b>SOPA de Feijão-verde</b> <b>PRATO</b> <b>Meia desfeita de bacalhau. Alface e cenoura.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Nectarina/Pêssego</b>	<b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> <b>Arroz de pato. Alface, cenoura e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maça assada</b>	<b>SOPA de Alho-francês</b> <b>PRATO</b> <b>Carapau grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> <b>Bife de vaca grelhado com esparguete. Alface e pepino.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Melão</b>
5ª Feira	<b>SOPA de Cenoura com massinhas</b> <b>PRATO</b> <b>Vitela estufada com batata cozida, cenoura e ervilhas cozidas. Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</b>	<b>SOPA de Caldo-verde</b> <b>PRATO</b> <b>Pescada de cebolada com batata cozida e couve de bruxelas.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Melão</b>	<b>SOPA de Grão com espinafres</b> <b>PRATO</b> <b>Frango no forno com massa espiral. Alface e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Nectarina/Pêssego</b>	<b>SOPA de Primavera</b> <b>PRATO</b> <b>Arroz de abrótea Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Maça assada</b>
6ª Feira	<b>SOPA de Espinafres</b> <b>PRATO</b> <b>Bolonhesa de abrótea. Alface e tomate.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>	<b>SOPA de Juliana</b> <b>PRATO</b> <b>Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Pêra</b>	<b>SOPA de Canja de Galinha</b> <b>PRATO</b> <b>Arroz de tentáculo de pota. Alface, cenoura e couve-roxa.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Melão</b>	<b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> <b>Perna de peru no forno com batatinha cozida, ervilhas e cenoura baby.</b> <b>SOBREMESA</b> <b>Laranja</b>

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

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

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

*Susana Conceição*  
*Chef de Cozinha*



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



Dias	Semana 16 a 21 de julho	Semana 23 a 28 de julho
S Á B A D O	<b>SOPA de Peixe</b> <b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> Iscas estufadas com batata. Alface, pepino e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Kiwi	<b>SOPA de Espinafres</b> <b>SOPA da Horta</b> <b>PRATO</b> Favas cozidas com joaquinzinhos fritos. Alface e tomate. <b>SOBREMESA</b> Abacaxi

Dias	Semana 30 de julho a 04 de agosto	Semana 06 a 11 de agosto
S Á B A D O	<b>SOPA de Primavera</b> <b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> Coelho estufado com esparguete, cenoura e ervilhas. Alface. <b>SOBREMESA</b> Clementina	<b>SOPA de Caldo-verde</b> <b>SOPA de "Misturadas"</b> <b>PRATO</b> Filete de alabote no forno com arroz primavera. Alface e tomate. <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego

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 de cozinha*



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



Dias	Semana 16 a 21 de julho	Semana 23 a 28 de julho
S Á B A D O	<b>SOPA de Peixe</b> <b>SOPA de Nabiça</b> <b>PRATO</b> Isca grelhada com batata cozida. Alface, pepino e cenoura. <b>SOBREMESA</b> Kiwi	<b>SOPA de Espinafres</b> <b>SOPA da Horta</b> <b>PRATO</b> Favas cozidas com joaquinzinhos grelhados. Alface e tomate. <b>SOBREMESA</b> Abacaxi

Dias	Semana 30 de julho a 04 de agosto	Semana 06 a 11 de agosto
S Á B A D O	<b>SOPA de Primavera</b> <b>SOPA de Agrião</b> <b>PRATO</b> Coelho estufado com esparguete cozido, cenoura e ervilhas cozidas. <b>SOBREMESA</b> Clementina	<b>SOPA de Caldo-verde</b> <b>SOPA de "Misturadas"</b> <b>PRATO</b> Filete de alabote no forno com arroz primavera. Alface e tomate. <b>SOBREMESA</b> Nectarina/Pêssego

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 de cozinha*