



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENISE/IPSS

Unidade de Intervenção Psico-Educativa, ATL, Centro de Dia, Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2800-334 Chão de Parada | Telefone: 262 88 155 | Fax: 262 898 229 Telexmóvel: 912 898 236
E-Mail: geral@associaçãoparadenise.pt













Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa do Berçário e Transição

agosto/setembro 2018



Dias	Semana 13 a 17 de agosto	Semana 20 a 24 de agosto	Semana 27 a 31 de agosto	Semana 03 a 07 de setembro
2ª Feira	SOPA Creme de Brócolo com Dourada PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e couve-flor. SOBREMESA Banana	Férias 	Férias 	Início do ano lectivo 2018/2018 SOPA Creme de Alface com frango PRATO Frango no forno com batata cozida e brócolo. SOBREMESA Pêra cozida 
3ª Feira	SOPA Creme de Feijão-verde com Vitela PRATO Vitela aos cubos estufada com esparguete e cenoura. Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	Férias 	Férias 	SOPA Creme de Feijão-verde PRATO Bolinhosa de abrótea. Alface. SOBREMESA Maçã cozida Alergénios Peixes (Abrótea) Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo
4ª Feira	Feriado 	Férias 	Férias 	SOPA Creme de Couve-flor PRATO Bife de vaca grelhado com arroz de cenoura. Alface. SOBREMESA Banana
5ª Feira	SOPA Creme de Alho francês com Tintureira/Salmão PRATO Arroz de peixe (Tintureira/Salmão). Alface e cenoura. SOBREMESA Maçã	Férias 	Férias 	SOPA Creme de Cenoura PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Pêra cozida Alergénios Peixes (Pescada)
6ª Feira	SOPA Creme de Legumes (Couve lombarda e portuguesa) com Frango PRATO Bife de frango grelhado com esparguete. SOBREMESA Pêra	Férias 	Férias 	SOPA Creme de Brócolo PRATO Bife de peru grelhado com arroz branco. Alface. SOBREMESA Maçã cozida

OBSERVAÇÕES: As crianças que já comem segundo prato não comem proteína (carne ou peixe) na sopa.

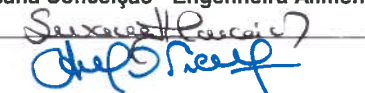
Leguminosas – Oferecer de acordo com a indicação dos pais e/ou encarregados de educação.

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

agosto/setembro 2018



Dias	Semana 13 a 17 de agosto	Semana 20 a 24 de agosto	Semana 27 a 31 de agosto	Semana 03 a 07 de setembro	
2ª Feira	Papa Láctea	<div>Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten</div>	Férias	<div>Início do ano letivo 2017/2018</div> <div>1 Biberão de leite</div>	<div>Alergénios Contém leite</div>
3ª Feira	Iogurte de aromas com fruta cozida	<div>Alergénios Contém glúten e leite</div>	Férias		<div>Alergénios Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite</div>
4ª Feira	Feriado		Férias	1 Biberão de leite	<div>Alergénios Contém leite</div>
5ª Feira	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	<div>Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten</div>	Férias	Papa Não Láctea	<div>Alergénios Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite</div>
6ª Feira	Iogurte de aromas com bolacha maria	<div>Alergénios Iogurte - Contém leite Bolacha - Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo</div>	Férias	1 Biberão de leite	<div>Alergénios Contém leite</div>

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
Chf Dietista



Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

agosto/setembro 2018



Dias	Semana 13 a 17 de agosto	Semana 20 a 24 de agosto	Semana 27 a 31 de agosto	Semana 03 a 07 de setembro
2ª Feira	<p>SOPA de Brócolo</p> <p>PRATO</p> <p>Dourada grelhada com batata, cenoura e couve-flor.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Banana</p>	<p>Alergénios</p> <p>Peixes (Dourada)</p>	<p>Férias</p>	<p>Início do ano lectivo 2018/2019</p> <p>SOPA de Feijão-verde</p> <p>PRATO</p> <p>Frango no forno com puré de batata, ervilhas e cenoura baby.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Gelado</p> <p>Sejam Bem Vindos</p> <p>Alergénios</p> <p>Puré – Contém leite e produtos à base de leite</p> <p>Gelado – Contém leite e seus derivados</p> <p>Pode conter ovo, glúten e frutos de casca rija</p>
3ª Feira	<p>SOPA de Feijão-verde</p> <p>PRATO</p> <p>Vitela aos cubos estufada com esparguete, cenoura e ervilhas.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Nectarina/Pêssego</p>	<p>Alergénios</p> <p>Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p>	<p>Férias</p>	<p>SOPA de Espinafres</p> <p>PRATO</p> <p>Bolonhesa de atum. Alface, beterraba e pepino.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Maçã</p> <p>Alergénios</p> <p>Peixes (Atum)</p> <p>Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p>
4ª Feira	<p>Feriado</p> <p>Assunção de Nossa Senhora</p> <p>15 de agosto</p>	<p>Férias</p>	<p>Férias</p>	<p>SOPA de Primavera</p> <p>PRATO</p> <p>Febra grelhada com arroz de cenoura. Alface e tomate.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Nectarina/Pêssego</p>
5ª Feira	<p>SOPA de Alho-francês</p> <p>PRATO</p> <p>Arroz de peixe (Tintureira/Salmão). Alface, cenoura e pepino.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Melancia</p>	<p>Alergénios</p> <p>Peixes (Tintureira/ Salmão)</p>	<p>Férias</p>	<p>SOPA de Caldo-verde</p> <p>PRATO</p> <p>Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Uvas</p> <p>Alergénios</p> <p>Peixes (Pescada)</p>
6ª Feira	<p>SOPA de Legumes (couve lombarda e portuguesa)</p> <p>PRATO</p> <p>Bolonhesa de soja. Alface, cenoura e tomate.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Gelatina de morango</p>	<p>Alergénios</p> <p>Massa- Contém glúten e pode conter vestígios de ovo</p> <p>Soja- Contém Soja. Pode conter vestígios de glúten, frutos de casca rija, amendoins, sementes de sésamo</p> <p>Gelatina – Pode conter vestígios de glúten, leite e ovo</p>	<p>Férias</p>	<p>SOPA de Juliana</p> <p>PRATO</p> <p>Ovo mexido com brócolo, salsicha e arroz de milho. Alface.</p> <p>SOBREMESA</p> <p>Melão</p> <p>Alergénios</p> <p>Ovo</p> <p>Salsicha – Contém soja, mostarda e leite</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

Chf. Susana



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro (Educação Pré-Escolar) I AT - Centro de Dia - Serviços de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 1 | 2010-304 Chã da Parada | Telefone: 262 881 155 | Fax: 262 836 229 Telexmovel: 912 886 286
E-Mail: gcm@associacaoparadenise.pt













Mod.34.003.B - EMENTA



Ementa de Dieta na Infância

agosto/setembro 2018



Dias	Semana 13 a 17 de agosto	Semana 20 a 24 de agosto	Semana 27 a 31 de agosto	Semana 03 a 07 de setembro
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e couve-flor. SOBREMESA Banana	Férias 	Férias 	Início do ano lectivo 2018/2019 SOPA de Feijão-verde PRATO Frango no forno com batata cozida, ervilhas e cenoura baby. SOBREMESA Abacaxi 
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Vitela aos cubos estufada com esparguete cozido, cenoura e ervilhas cozidas. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	Férias 	Férias 	SOPA de Espinafres PRATO Bolinhosa de abrótea. Alface, beterraba e pepino. SOBREMESA Maçã
4ª Feira	Feriado 	Férias 	Férias 	SOPA de Primavera PRATO Febra grelhada com arroz de cenoura. Alface e tomate. SOBREMESA Nectarina/Pêssego
5ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Arroz de peixe (Tintureira/Salmão). Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Melancia	Férias 	Férias 	SOPA de Caldo-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Uvas
6ª Feira	SOPA de Legumes (couve lombarda e portuguesa) PRATO Soja estufada com esparguete cozido. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Melão	Férias 	Férias 	SOPA de Juliana PRATO Bife de peru grelhado com arroz de milho. 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

agosto/setembro 2018



Dias	Semana 13 a 17 de agosto	Semana 20 a 24 de agosto	Semana 27 a 31 de agosto	Semana 03 a 07 de setembro
2ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	<div>Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho</div> <div>Férias</div> <div></div>	<div>Férias</div> <div></div>	<div>Início do ano letivo 2018/2019</div> <div>1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga</div> <div></div> <div>Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho</div>
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	<div>Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo</div> <div>Férias</div> <div></div>	<div>Férias</div> <div></div>	<div>1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre</div> <div>Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.</div>
4ª Feira	Feriado	<div>Assunção de Nossa Senhora 15 de agosto</div> <div>Férias</div> <div></div>	<div>Férias</div> <div></div>	<div>1 Chávena de leite M/G com cereais</div> <div>Alergenios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija</div>
5ª Feira	1 Chávena de leite M/G com cereais	<div>Alergenios Leite – Contém leite Cereais - Contém glúten e pode conter vestígios de leite e frutos de casca rija</div> <div>Férias</div> <div></div>	<div>Férias</div> <div></div>	<div>1 logurte liquido de aromas 1 Pão de mistura com Compota</div> <div>Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten</div>
6ª Feira	1 logurte liquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	<div>Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.</div> <div>Férias</div> <div></div>	<div>Férias</div> <div></div>	<div>1 Copo de leite M/G 1 Pão de leite com Queijo</div> <div>Alergenios Leite – Contém leite Pão de Leite - Contém glúten, ovo, leite e soja e/ou seus derivados e ovo Queijo – Contém leite</div>

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**

Chp Shief



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Grupo 1 Educação Pré-Escolar A.T.U. Centro de Dia - Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 (2020-304 Crilaga Pereira) Telefone: 262 881 5551 Fax: 262 839 229 Telexmex: 912 896 298
E-Mail: administracao@assocparadense.pt


Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches do CATL

agosto/setembro 2018



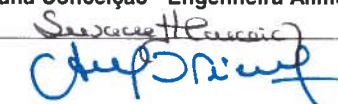
Dias	Semana 13 a 17 de agosto	Semana 20 a 24 de agosto	Semana 27 a 31 de agosto	Semana 03 a 07 de setembro
2ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Férias 	Férias 	Início do ano letivo 2018/2019 1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga 
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Férias 	Férias 	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre
4ª Feira	Feriado 	Férias 	Férias 	1 Chávena de leite M/G com cereais
5ª Feira	1 Chávena de leite M/G com cereais	Férias 	Férias 	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Compota
6ª Feira	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Férias 	Férias 	1 Copo de leite M/G 1 Pão de leite com Queijo

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.T.L. - Centro de Dia (Serviço de Apoio Domiciliário)
Rua da Associação, n.º 1 | 3900-004 Chão de Paradense | Telefone: 262 891 535 | Fax: 262 838 229 Telexmóvel: 912 856 236
E-Mail: geral@associaçãoparadense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa do Segundo Lanche

agosto/setembro 2018



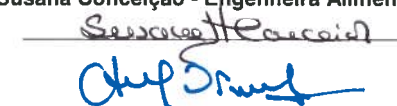
Dias	Semana 13 a 17 de agosto	Semana 20 a 24 de agosto	Semana 27 a 31 de agosto	Semana 03 a 07 de setembro
2ª Feira	4 Tostas Alergénios: Contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de sementes de sésamo	Férias 	Férias 	Início do ano lectivo 2018/2019 1 Peça de Fruta 
3ª Feira	1 Peça de Fruta	Férias 	Férias 	4 Tostas Alergénios: Contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de sementes de sésamo
4ª Feira	Feriado 	Férias 	Férias 	1 Peça de Fruta
5ª Feira	Palitos de cenoura	Férias 	Férias 	3 Bolachas Tipo "Maria" Alergénios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo
6ª Feira	1 Peça de Fruta	Férias 	Férias 	Palitos de cenoura

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

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

Mod.34.003.B –Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPPSS

Endereço: Rua da Educação, nº 11 - Centro de Dia e Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, nº 11 - 2500-304 Chão da Pedra | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 839 325 | E-mail: ippss@ippss.pt
Website: www.ippss.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

agosto/setembro 2018



Dias	Semana 13 a 17 de agosto	Semana 20 a 24 de agosto	Semana 27 a 31 de agosto	Semana 03 a 07 de setembro
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 Fiambre	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 centeio 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 Marmelada LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre
4ª Feira	Feriado Assunção de Nossa Senhora 15 de agosto	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 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 Marmelada LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de centeio com Fiambre	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Queijo	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 Queijo 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 Fiambre	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de leite com Queijo

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

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 Dia - Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, nº4 | 2000-004 Chão de Pedra | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 898 229 Telexmail: 912 898 238
E-Mail: ipss@paradense.pt


Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa de Centro de Dia e SAD

agosto/setembro 2018

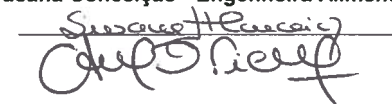


Dias	Semana 13 a 17 de agosto	Semana 20 a 24 de agosto	Semana 27 a 31 de agosto	Semana 03 a 07 de setembro
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e couve-flor. SOBREMESA Banana	SOPA de Macedónia PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (Frango), Alface e cenoura. SOBREMESA Laranja	SOPA de Alho-francês PRATO Cardinal no forno com batata no forno e feijão-verde cozido. SOBREMESA Melancia	SOPA de Feijão-verde PRATO Frango no forno com puré de batata, ervilhas e cenoura baby. SOBREMESA Abacaxi
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde SOPA da Horta PRATO Vitela aos cubos estufada com esparguete, cenoura e ervilhas. Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Caldo-verde PRATO Bacalhau cozido com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Arroz doce	SOPA de Grão com Espinafres PRATO Vitela estufada com arroz branco. Alface, cenoura e beterraba. SOBREMESA Laranja	SOPA de Espinafres PRATO Bolonhesa de atum. Alface, beterraba e pepino. SOBREMESA Maçã assada
4ª Feira	Feriado 	SOPA de Juliana PRATO Favas estufadas com entrecosto. Alface. SOBREMESA Melancia	SOPA de Canja de Galinha PRATO Carapau grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Gelatina de Ananás	SOPA de Primavera PRATO Febra grelhada com arroz de cenoura. Alface e tomate. SOBREMESA Nectarina/Pêssego
5ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Arroz de peixe (Tintureira/Salmão). Alface e pepino. SOBREMESA Melancia	SOPA de Couve-flor PRATO Solha frita com açorda. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Melão	SOPA de Nabiça PRATO Coelho estufado com esparguete, ervilhas e cenoura. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Caldo-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Uvas
6ª Feira	SOPA de Legumes (couve lombarda e portuguesa) PRATO Bolonhesa de soja. Alface, couve-roxa e tomate. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Agrião PRATO Bife de peru grelhado com arroz primavera. Alface. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Creme de legumes (courgette, alho-francês e abóbora) PRATO Salada de feijão-frade com atum e ovo. Alface, cenoura e milho. SOBREMESA Ameixa	SOPA de Juliana PRATO Ovo mexido com brócolo, salsicha e arroz de milho. 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





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Quilómetros e Educação Para o Emprego, A.T.E. - Centro de Dia / Serviço de Apoio à Integração
Rua da Associação, nº 1 | 2500-304 Chão de Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 830 320 | Telex: 912 856 286
E-Mail: administracao@associacaoparadense.pt

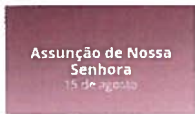
Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa de Dieta do CD e SAD

agosto/setembro 2018

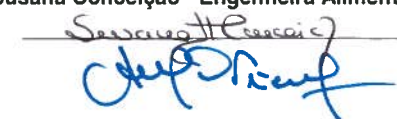


Dias	Semana 13 a 17 de agosto	Semana 20 a 24 de agosto	Semana 27 a 31 de agosto	Semana 03 a 07 de setembro
2ª Feira	SOPA de Brócolo PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e couve-flor. SOBREMESA Laranja	SOPA de Macedónia PRATO Fusilli tricolor com carnes brancas (Frango), Alface e cenoura. SOBREMESA Laranja	SOPA de Alho-francês PRATO Cardinal no forno com batata cozida e feijão-verde cozido. SOBREMESA Melancia	SOPA de Feijão-verde PRATO Frango no forno com batata cozida, ervilhas e cenoura baby. SOBREMESA Abacaxi
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde SOPA da Horta PRATO Vitela aos cubos estufada com esparguete cozido, cenoura e ervilhas cozidas. Alface. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Caldo-verde PRATO Bacalhau cozido com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Ameixa	SOPA de Grão com Espinafres PRATO Vitela estufada com arroz branco. Alface, cenoura e beterraba. SOBREMESA Laranja	SOPA de Espinafres PRATO Bolonhesa de abrótea. Alface, beterraba e pepino. SOBREMESA Maçã assada
4ª Feira	Feriado 	SOPA de Juliana PRATO Favas cozidas com entrecosto grelhado. Alface. SOBREMESA Melancia	SOPA de Canja de Galinha PRATO Carapau grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Primavera PRATO Febra grelhada com arroz de cenoura. Alface e tomate. SOBREMESA Nectarina/Pêssego
5ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Arroz de peixe (Tintureira/Salmão). Alface e pepino. SOBREMESA Melancia	SOPA de Couve-flor PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Melão	SOPA de Nabiça PRATO Coelho grelhado com esparguete cozido, ervilhas e cenoura cozida. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Caldo-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Uvas
6ª Feira	SOPA de Legumes (couve lombarda e portuguesa) PRATO Soja estufada com esparguete cozido. Alface, couve-roxa e tomate. SOBREMESA Melão	SOPA de Agrião PRATO Bife de peru grelhado com arroz primavera. Alface. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Creme de legumes (courgette, alho-francês e abóbora) PRATO Salada de feijão-frade com abrótea e ovo. Alface, cenoura e milho. SOBREMESA Ameixa	SOPA de Juliana PRATO Bife de peru grelhado com arroz de milho. 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





ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPS

Endereço: Estrada da Fátima, s/n, Ld. Centro da Est. | Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2600-304 Chão do Paradense | Telefone: 262 881 559 | Fax: 262 836 328 | Telex: 912 896 236
E-mail: ascp@ascp-paradense.pt



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



Dias	Semana 13 a 18 de agosto	Semana 20 a 25 de agosto
S Á B A D O	SOPA de Peixe SOPA de Nabiça PRATO Pá de porco no forno com arroz branco e legumes salteados. SOBREMESA Kiwi	SOPA Creme de Courgette SOPA Camponesa PRATO Massada de peixe (Tintureira/Salmão). Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Abacaxi

Dias	Semana 27 de agosto a 01 de setembro	Semana 03 a 08 de setembro
S Á B A D O	SOPA de Couve-flor SOPA de Agrião PRATO Arroz de pato. Alface e couve-roxa. SOBREMESA Melão	SOPA de Abóbora com Brócolo SOPA de "Misturadas" PRATO Caldeirada de peixe. Alface, SOBREMESA 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

Mod.34.003.B - Atualizado e aprovado a 23.12.2015



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPS

Endereço: Estrada da Fátima, s/n, Ld. Centro da Est. | Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2600-304 Chão do Paradense | Telefone: 262 881 559 | Fax: 262 836 328 | Telex: 912 896 236
E-mail: ascp@ascp-paradense.pt



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



Dias	Semana 13 a 18 de agosto	Semana 20 a 25 de agosto
S Á B A D O	SOPA de Peixe SOPA de Nabiça PRATO Pá de porco no forno com arroz branco e legumes cozidos SOBREMESA Kiwi	SOPA Creme de Courgette SOPA Camponesa PRATO Massada de peixe (Tintureira/Salmão). Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Abacaxi

Dias	Semana 27 de agosto a 01 de setembro	Semana 03 a 08 de setembro
S Á B A D O	SOPA de Couve-flor SOPA de Agrião PRATO Arroz de pato. Alface e couve-roxa. SOBREMESA Melão	SOPA de Abóbora com Brócolo SOPA de "Misturadas" PRATO Caldeirada de peixe com batata cozida. Alface. SOBREMESA 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

Mod.34.003.B - Atualizado e aprovado a 23.12.2015