



Ementa do Berçário e Transição

setembro/outubro 2018



Dias	Semana 10 a 14 de setembro	Semana 17 a 21 de setembro	Semana 24 a 28 de setembro	Semana 01 a 05 de outubro
2ª Feira	SOPA Creme de Alface com Robalo PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Brócolo com Peru PRATO Bife de peru estufado com arroz branco. Alface. SOBREMESA Pêra cozida	SOPA Creme de Abóbora com Lombardo e Salmão PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Pêra cozida	SOPA Creme de Macedónia com Peru PRATO Peru estufado com massa espiral e feijão-verde. SOBREMESA Pêra
3ª Feira	SOPA Creme de Feijão-verde com Vitela PRATO Vitela aos cubos estufada com massa laços. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Espinafres com Perca PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maçã cozida	SOPA Creme de Feijão-verde com Pato PRATO Arroz de pato. Alface e cenoura. SOBREMESA Maçã	SOPA Creme de Espinafres com Pescada PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana
4ª Feira	SOPA Creme de Alho-francês com Salmão PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maçã	SOPA Creme de Juliana com Frango PRATO Bife de frango grelhado com esparguete. Alface. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Cenoura com Cardinal PRATO Salada do mar (cardinal e cenoura). Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Alho-francês com Frango PRATO Bife de frango grelhado com arroz de cenoura. Alface. SOBREMESA Maçã
5ª Feira	SOPA Creme de Agrião com Peru. PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Pêra cozida	SOPA Creme de Nabiça com Salmão PRATO Arroz de peixe (Tintureira/Salmão). Alface e cenoura. SOBREMESA Pêra cozida	SOPA Creme de Agrião com Vitela PRATO Vitela estufada com arroz branco. Alface. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de couve-flor com Abrótea PRATO Bolonhesa de Abrótea. Alface. SOBREMESA Pêra cozida
6ª Feira	SOPA Creme de Legumes (couve lombarda e portuguesa) com Pescada PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor. SOBREMESA Maçã cozida	SOPA Creme de Alface com Vitela PRATO Vitela estufada com batata cozida e brócolo cozido. SOBREMESA Maçã	SOPA Creme de Legumes (Courgette, alho-francês) com Frango PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo/couve-flor. SOBREMESA Maçã cozida	Feriado <div>Implantação da República 05 de outubro</div>

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

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

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

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

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição
[Assinatura]



Lanches do Berçário e Transição



setembro/outubro 2018

Dias	Semana 10 a 14 de setembro	Semana 17 a 21 de setembro	Semana 24 a 28 de setembro	Semana 01 a 05 de outubro
2ª Feira	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Papa Láctea	1 Biberão de leite com Pãozinho simples
	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	Alergénios Contém glúten e leite	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten
3ª Feira	logurte de aromas com ½ peça de fruta	logurte de aromas com ½ peça de fruta	logurte de aromas com ½ peça de fruta	logurte de aromas com ½ peça de fruta
	Alergénios logurte - Contém leite	Alergénios logurte - Contém leite	Alergénios logurte - Contém leite	Alergénios logurte - Contém leite
4ª Feira	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	Papa Láctea	1 Biberão de leite com Pãozinho simples	Papa Láctea
	Alergénios Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite	Alergénios Contém glúten e leite	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	Alergénios Contém glúten e leite
5ª Feira	logurte de aromas com fruta cozida	logurte de aromas com fruta cozida	logurte de aromas com fruta cozida	logurte de aromas com fruta cozida
	Alergénios logurte - Contém leite	Alergénios logurte - Contém leite	Alergénios logurte - Contém leite	Alergénios logurte - Contém leite
6ª Feira	Papa Láctea	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	Feriado
	Alergénios Contém glúten e leite	Alergénios Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite	Alergénios Papa - Contém glúten, soja e pode conter vestígios de leite Leite – Contém leite	Implantação da República 05 de outubro

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
[Assinatura]



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche | Educação Pré-Escolar | ATL | Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2030-304 Orla do Paredi | Telefone: 262 88 1 555 | Fax: 262 836 329 | Telex: 912 862 286
E-Mail: associação@paradenise.pt



Mod.34.003.B – EMENTA

Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

Setembro/outubro 2018



Dias	Semana 10 a 14 de setembro	Semana 17 a 21 de setembro	Semana 24 a 28 de setembro	Semana 01 a 05 de outubro
2ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA de Brócolo PRATO Febra grelhada com arroz branco e feijão preto. Alface e pepino. SOBREMESA Laranja	SOPA de Abóbora com Lombardo PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Melancia	SOPA de Macedónia PRATO Jardineira de peru com feijão-verde. Alface SOBREMESA Abacaxi
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Vitela aos cubos estufada com massa laços. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Espinafres PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Pudim flan	SOPA de Feijão-verde PRATO Arroz de pato. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Laranja	SOPA de Espinafres PRATO Meia desfeita de bacalhau. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Leite-creme
4ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Empadão (de puré) de legumes (cenoura, courgette, feijão-verde e lentilhas). Alface. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Juliana PRATO Strogonoff de frango com esparguete. Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Melancia	SOPA da Horta PRATO Salada do mar (cardinal, cenoura, ervilhas e milho). Alface. SOBREMESA Gelatina de Ananás	SOPA de Alho-francês PRATO Febra grelhada com arroz de cenoura. Alface e tomate. SOBREMESA Nectarina/Pêssego
5ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Ameixa	SOPA de Grão com Nabiça PRATO Arroz de peixe (Tintureira/Salmão). Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Uvas	SOPA de Agrião PRATO Vitela estufada com arroz branco. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Feijão com Hortalíça PRATO Bolonesa de atum. Alface e tomate. SOBREMESA Uvas
6ª Feira	SOPA de Legumes (couve lombarda e portuguesa) PRATO Douradinhos no forno com macedónia de legumes. Alface e milho. SOBREMESA Melancia	SOPA de Peixe PRATO Alho francês à Brás. Alface. SOBREMESA Melão	SOPA de Caldo-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo/couve-flor. SOBREMESA Ameixa	Feriado

Implantação da República
05 de outubro

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 O Chef



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE-IPSS

Associação Social e Cultural Paradenise - Associação de Pais e Amigos dos Deficientes (APAD) - Associação de Pais e Amigos dos Deficientes (APAD) - Associação de Pais e Amigos dos Deficientes (APAD)

Mod.34.003.B - EMENTA



Ementa de Dieta na Infância

setembro/outubro 2018



Dias	Semana 10 a 14 de setembro	Semana 17 a 21 de setembro	Semana 24 a 28 de setembro	Semana 01 a 05 de outubro
2ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA de Brócolo PRATO Febrá grelhada com arroz branco e feijão preto. SOBREMESA Melão	SOPA de Abóbora com Lombardo PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Melancia	SOPA de Macedónia PRATO Bife de peru estufado com massa espiral cozida. Alface. SOBREMESA Abacaxi
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Vitela aos cubos estufada com massa laços cozida. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Espinafres PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maça assada	SOPA de Feijão-verde PRATO Arroz de pato. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Laranja	SOPA de Espinafres PRATO Meia desfeita de bacalhau. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Maça assada
4ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Melancia	SOPA de Juliana PRATO Bife de frango grelhado com esparguete. Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Melancia	SOPA da Horta PRATO Salada do mar (cardinal, cenoura, ervilhas e milho). Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Febrá grelhada com arroz de cenoura. Alface e tomate. SOBREMESA Nectarina/Pêssego
5ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Ameixa	SOPA de Grão com Nabijas PRATO Arroz de peixe (Tintureira/Salmão). Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Uvas	SOPA de Agrião PRATO Vitela estufada com arroz branco Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Feijão com Hortaliça SOPA de Couve-flor PRATO Bolonesa de abrótea. Alface e tomate. SOBREMESA Melão
6ª Feira	SOPA de Legumes (couve-lombarda e portuguesa) PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor. SOBREMESA Pêra	SOPA de Peixe PRATO Vitela estufada com batata cozida e brócolo cozido. SOBREMESA Laranja	SOPA de Caldo-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo/couve-flor SOBREMESA Ameixa	Feriado <div>Implantação da República 05 de outubro</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

Susana Conceição
[Assinatura]



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche e Educação Pré-Escolar - 1.º Ciclo do Ensino Básico - Serviço de Apoio Comunitário
Rua da Associação, n.º 1 | 4500-334 Chão de Pedra | Telefone: 262 891 555 | Fax: 262 838 226 Telexnet: 912196236
E-mail: asmc@asmc-paradense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches da Creche e do Pré-Escolar

setembro/outubro 2018



Dias	Semana 10 a 14 de setembro	Semana 17 a 21 de setembro	Semana 24 a 28 de setembro	Semana 01 a 05 de outubro				
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 Leitelho	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga OU Torrada	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga OU Torrada	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho		
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas com flocos de aveia e banana	Alergénios Iogurte – Contém leite Flocos de aveia - Contém Cereais que contém glúten. Pode conter vestígios de Sementes de sésamo, Soja.	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergénios Iogurte – 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 Iogurte – 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	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 maçã.	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
5ª Feira	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Queijo	Alergenios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 logurte liquido de aromas 1 Pão de centeio com Queijo	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten e centeio Queijo – Contém leite e ovo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios Iogurte – Contém leite Pão – Contém glúten	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de leite com Fiambre	Alergénios Iogurte – Contém leite Leite – Contém leite Pão de Leite - Contém glúten, ovo, leite, e soja e/ou seus derivados e ovo Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja.
6ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Fiambre	Alergenios 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 Compota	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	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	Feriado	Implantação da República 05 de outubro

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 Pré-Escolar, A.T.L., Centro de Dia e Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2550-334 Chão do Parado | Telefone: 262 88 1 056 | Fax: 262 836 129 | Telex: 912 896 286
E-Mail: ascp@ascp.pt | ascp@ascp.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches do CATL

setembro/outubro 2018



Dias	Semana 10 a 14 de setembro	Semana 17 a 21 de setembro	Semana 24 a 28 de setembro	Semana 01 a 05 de outubro		
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 Leitelho	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho
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 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 mistura com Queijo	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	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten	1 Pacote de leite M/G 1 Pão de mistura com Compota	Alergénios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten
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 Marmelada	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten
6ª Feira	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 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.
					Feriado	<div>Implantação da República 05 de outubro</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

Susana Conceição
[Assinatura]



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Credito | Educação Pré-Escolar | A.T.L. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-364 União das Freguesias | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 838 126 | e-mail: ascp@ascp-paradense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa do Segundo Lanche

setembro/outubro 2018



Dias	Semana 10 a 14 de setembro	Semana 17 a 21 de setembro	Semana 24 a 28 de setembro	Semana 01 a 05 de outubro
2ª Feira	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta
3ª Feira	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	Palitos de cenoura	Palitos de cenoura
4ª Feira	Palitos de cenoura	Palitos de cenoura	4 Tostas Alergénios: Contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de sementes de sésamo	4 Tostas Alergénios: Contém glúten, leite e soja. Pode conter vestígios de sementes de sésamo
5ª Feira	4 Tostas Alergénios: Contém glúten, leite e soja. 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	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta
6ª Feira	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	Feriado <div>Implantação da República 05 de outubro</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

Susana Conceição
[Assinatura]



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Sistema de Educação Pré-Escolar L.T.L. Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-304 Chão de Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 838 326 Telexmóvel: 912 866 286
E-mail: geral@ascpadense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

setembro/outubro 2018



Dias	Semana 10 a 14 de setembro	Semana 17 a 21 de setembro	Semana 24 a 28 de setembro	Semana 01 a 05 de outubro
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 Manteiga LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota
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 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 Queijo 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 Fiambre 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 Marmelada 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 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	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 Compota LANCHE Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Fiambre
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	Feriado <div>Implantação da República 05 de outubro</div>

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
Chef de Cozinha



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Tratado de Educação para a Cidadania / T.E.C. Centro de Dia / Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2800-304 Chão de Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 126 Telexmóvel: 912 886 286
E-mail: administracao@associacaoparadense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa de Centro de Dia e SAD

setembro/outubro 2018



Dias	Semana 10 a 14 de setembro	Semana 17 a 21 de setembro	Semana 24 a 28 de setembro	Semana 01 a 05 de outubro
2ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA de Brócolo PRATO Costeleta grelhada com arroz branco e feijão preto. Alface e pepino. SOBREMESA Laranja	SOPA de Abóbora com Lombardo PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Melancia	SOPA de Macedónia PRATO Jardineira de peru com feijão-verde. Alface SOBREMESA Abacaxi
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Vitela aos cubos estufada com massa laços. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Espinafres PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Pudim flan	SOPA de Feijão-verde PRATO Arroz de pato. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Laranja	SOPA de Espinafres PRATO Meia desfeita de bacalhau. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Leite-creme
4ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Empadão (de puré) de legumes (cenoura, courgette, feijão-verde, cogumelos e lentilhas). Alface. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Juliana PRATO Strogonoff de frango com esparguete. Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Melancia	SOPA da Horta PRATO Salada do mar (cardinal, cenoura, ervilhas e milho). Alface. SOBREMESA Gelatina de Ananás	SOPA de Alho-francês PRATO Febra grelhada com arroz de cenoura. Alface e tomate. SOBREMESA Nectarina/Pêssego
5ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Ameixa	SOPA de Grão com Nabiça PRATO Arroz de peixe (Tintureira/Salmão). Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Uvas	SOPA de Agrião PRATO Vitela estufada com arroz branco. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Feijão com Hortaliça SOPA de Couve-flor PRATO Bolonesa de atum. Alface e tomate. SOBREMESA Uvas
6ª Feira	SOPA de Legumes (couve lombarda e portuguesa) PRATO Rissóis de pescada com macedónia de legumes. Alface e milho. SOBREMESA Melancia	SOPA de Peixe PRATO Alho francês à Brás. Alface. SOBREMESA Melão	SOPA de Caldo verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo/couve-flor. SOBREMESA Ameixa	Feriado

Implantação da República
04 de outubro

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição
[Assinatura]

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

Centro de Educação Física Escolar - ATLE - Centro de Dia / Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, 111 | 2800-034 Chão de Paradense | Telefone: 262 881 535 | Fax: 262 836 226 | Telex: 912 196 286
E-Mail: asmc@asmcparadense.pt

Mod.34.003.B - EMENTA



Ementa de Dieta do CD e SAD

setembro/outubro 2018



Dias	Semana 10 a 14 de setembro	Semana 17 a 21 de setembro	Semana 24 a 28 de setembro	Semana 01 a 05 de outubro
2ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Robalo grelhado com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Banana	SOPA de Brócolo PRATO Costeleta grelhada com arroz branco e feijão preto. SOBREMESA Melão	SOPA de Abóbora com Lombardo PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Melancia	SOPA de Macedónia PRATO Bife de peru estufado com massa espiral cozida. Alface. SOBREMESA Abacaxi
3ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Vitela aos cubos estufada com massa laços cozida. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Espinafres PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maça assada	SOPA de Feijão-verde PRATO Arroz de pato. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Laranja	SOPA de Espinafres PRATO Meia desfeita de bacalhau. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Maça assada
4ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Salmão grelhado com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Melancia	SOPA de Juliana PRATO Bife de frango grelhado com esparguete. Alface, tomate e couve-roxa. SOBREMESA Melancia	SOPA da Horta PRATO Salada do mar (cardinal, cenoura, ervilhas e milho). Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Febra grelhada com arroz de cenoura. Alface e tomate. SOBREMESA Nectarina/Pêssego
5ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Ameixa	SOPA de Grão com Nabiça PRATO Arroz de peixe (Tintureira/Salmão). Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Uvas	SOPA de Agrião PRATO Vitela estufada com arroz branco Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Nectarina/Pêssego	SOPA de Feijão com Hortaliça SOPA de Couve-flor PRATO Bolonhesa de abrótea. Alface e tomate. SOBREMESA Melão
6ª Feira	SOPA de Legumes (couve-lombarda e portuguesa) PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e couve-flor. SOBREMESA Pêra	SOPA de Peixe PRATO Vitela estufada com batata cozida e brócolo cozido. SOBREMESA Laranja	SOPA de Caldo-verde PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e brócolo/couve-flor SOBREMESA Ameixa	Feriado <div>Implantação da República 05 de outubro</div>

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 Pré-Escolar - A.T.L. - Centro de Dia / Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-304 Chão de Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 838 125 | Telexmóvel: 912 696 289
E-Mail: geral@assocparadense.pt



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



Dias	Semana 10 a 15 de setembro	Semana 17 a 22 de setembro
S Á B A D O	SOPA de Caldo verde SOPA de Nabiça PRATO Galinha do campo estufada com esparguete. Alface, tomate e cenoura. SOBREMESA Kiwi	SOPA Creme de Courgette SOPA Camponesa PRATO Arroz de tentáculo de pota. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Abacaxi

Dias	Semana 24 a 29 de setembro	Semana 01 a 06 de outubro
S Á B A D O	SOPA de Juliana SOPA de Creme de legumes (Courgette, alho-francês) PRATO Pernil de porco no forno com arroz de sultanas e legumes salteados. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Abóbora com Brócolo SOPA de Agrião PRATO Iscas com elas. Alface, couve roxa e cenoura. SOBREMESA Melão

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

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015



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 | 2500-304 Chão de Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 838 125 | Telexmóvel: 912 696 289
E-Mail: geral@assocparadense.pt



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



Dias	Semana 10 a 15 de setembro	Semana 17 a 22 de setembro
S Á B A D O	SOPA de Caldo verde SOPA de Nabiça PRATO Galinha do campo estufada com esparguete cozido. Alface, tomate e cenoura. SOBREMESA Kiwi	SOPA Creme de Courgette SOPA Camponesa PRATO Tentáculo de pota cozido com batata cozida. Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Abacaxi

Dias	Semana 24 a 29 de setembro	Semana 01 a 06 de outubro
S Á B A D O	SOPA de Juliana SOPA de Creme de legumes (Courgette, alho-francês) PRATO Pernil de porco no forno com arroz branco e legumes cozidos SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Abóbora com Brócolo SOPA de Agrião PRATO Iscas grelhadas com batata cozida. Alface, couve roxa e cenoura. SOBREMESA Melão

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

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015