



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Centro de Educação Para Escolares A.T.L. - Centro de Dia / Serviço de Apoio Domiciliário
R. da Associação, n.º 1 | 2009-304 Chão de Parada | Telefone: 282 881 655 | Fax: 282 836 126 | Telex: 912 666 286
E-Mail: associaçao@associaçaoasipss.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa do Berçário e Transição

outubro/novembro 2018



Dias	Semana 08 a 12 de outubro	Semana 15 a 19 de outubro	Semana 22 a 26 de outubro	Semana 29 de out. a 02 de novembro
2ª Feira	SOPA Creme de Primavera com Frango PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Abóbora com Lombardo e Cardinal PRATO Cardinal no forno com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Pêra cozida	SOPA Creme de Brócolo e Peru PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Pêra cozida	SOPA Creme de Macedónia com Pescada PRATO Pescada no forno com batata no forno e couve de bruxelas. SOBREMESA Banana
3ª Feira	SOPA Creme de Alho-francês com Dourada PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Couve-flor com Frango PRATO Bolonesa de legumes (alho-francês, courgette e cenoura) e frango. SOBREMESA Maça cozida	SOPA Creme de Abóbora com Perca PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maça	SOPA Creme de Cenoura com lombardo e Vitela PRATO Vitela cozida com batata, arroz branco e couve lombarda. SOBREMESA Pêra
4ª Feira	SOPA Creme de Agrião com Vitela PRATO Vitela aos cubos estufada com macarronete e cenoura. SOBREMESA Maça	SOPA Creme de Espinafres com Pescada PRATO Pescada cozida com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Banana	SOPA Creme de Feijão-verde com Frango PRATO Fusilli com carnes brancas (Frango). Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA Creme de Couve-flor com Abrótea PRATO Bolonesa de Abrótea. Alface. SOBREMESA Maça
5ª Feira	SOPA Creme de Feijão-verde com Pescada. PRATO Filete de pescada grelhado com batata cozida e brócolo cozido. SOBREMESA Pêra cozida	SOPA Creme de Cenoura com Vitela PRATO Vitela estufada com arroz branco e legumes salteados. SOBREMESA Pêra cozida	SOPA Creme de Alho-francês com Abrótea PRATO Abrótea estufada com arroz branco e brócolo cozido. SOBREMESA Banana	Feriado <div>Dia de Todos os Santos 01 de novembro</div>
6ª Feira	SOPA Creme de Legumes (couve lombarda e portuguesa) com Peru PRATO Bife de peru estufado com esparguete. Alface e cenoura. SOBREMESA Maça cozida	SOPA Creme de Couve com Tintureira/Salmão PRATO Massinha de peixe (Tintureira e Salmão). Alface e cenoura. SOBREMESA Maça	SOPA Creme de Nabijas com Coelho PRATO Coelho estufado com esparguete e cenoura. Alface. SOBREMESA Maça cozida	SOPA Creme de Agrião com Peru PRATO Bife de peru grelhado com arroz primavera. Alface. SOBREMESA Pêra 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

Susana Conceição
[Assinatura]



Lanches do Berçário e Transição

outubro/novembro 2018



Dias	Semana 08 a 12 de outubro	Semana 15 a 19 de outubro	Semana 22 a 26 de outubro	Semana 29 de out. a 02 de novembro
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	Feriado
	Alergénios logurte - Contém leite	Alergénios logurte - Contém leite	Alergénios logurte - Contém leite	Dia de Todos os Santos 01 de novembro
6ª Feira	Papa Láctea	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	Papa Não Láctea ou 1 Biberão de leite	logurte de aromas com fruta cozida
	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	Alergénios logurte - 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

Creche | Educação Pré-Escolar | ATL | Centro de Dia | Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 11 | 2550-354 Chão de Paradense | Telefone 262 881 135 | Fax 262 836 126 | Telex 266 236
E-Mail: acparadense@paradense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Ementa de Creche, Educação Pré-Escolar e CATL

outubro/novembro 2018



Dias	Semana 08 a 12 de outubro	Semana 15 a 19 de outubro	Semana 22 a 26 de outubro	Semana 29 de out. a 02 de novembro
2ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface, beterraba e milho. SOBREMESA Laranja	SOPA de Abóbora com Lombardo PRATO Cardinal no forno com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Laranja	SOPA de Brócolo PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Bacalhau no forno com puré de batata e couve de bruxelas. SOBREMESA Abacaxi
3ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Couve-flor PRATO Bolonhesa de lentilhas e legumes (alho-francês, courgette e cenoura). Alface. SOBREMESA Salame de chocolate e aveia vegan	SOPA Creme de Abóbora com feijão vermelho PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Gelatina de Ananás	SOPA Creme de Cenoura com Lombardo PRATO Cozido à Portuguesa. SOBREMESA Pêra
4ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Vitela aos cubos estufada com macarronete, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Ameixa	SOPA de Grão com Espinafres PRATO Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Banana	SOPA de Feijão-verde PRATO Fusilli com carnes brancas (Frango). Alface e couve-roxa. SOBREMESA Uvas	SOPA de Feijão com Hortalíça PRATO Bolonhesa de atum. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Arroz doce
5ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Filetes de pescada fritos com arroz de tomate. Alface e pepino. SOBREMESA Uvas	SOPA Creme de Cenoura PRATO Pá de porco no forno com arroz de sultanas e legumes salteados. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Feijoada de chocos com arroz branco. Alface. SOBREMESA Ameixa	Feriado <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;"> Dia de Todos os Santos 01 de novembro </div>
6ª Feira	SOPA de Legumes (couve lombarda e portuguesa) PRATO Lasanha de soja e espinafres. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Caldo-Verde PRATO Massinha de peixe (Tintureira e Salmão). Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Melão	SOPA de Nabijas PRATO Coelho estufado com esparguete, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA de Agrião PRATO Ovo mexido com legumes (alho-francês e cenoura) e arroz primavera. SOBREMESA Laranja

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



Ementa de Dieta na Infância

outubro/novembro 2018



Dias	Semana 08 a 12 de outubro	Semana 15 a 19 de outubro	Semana 22 a 26 de outubro	Semana 29 de out. a 02 de novembro
2ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface, beterraba e milho. SOBREMESA Laranja	SOPA de Abóbora com lombardo PRATO Cardinal no forno com batata cozida, cenoura e brócolo. SOBREMESA Laranja	SOPA de Brócolo PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Bacalhau cozido com batata, cenoura feijão-verde. SOBREMESA Abacaxi
3ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Melão	SOPA de Couve-flor PRATO Bolonhesa de lentilhas e legumes (alho-francês, courgette e cenoura). Alface. SOBREMESA Maçã assada	SOPA Creme de Abóbora com feijão-vermelho PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Cozido à Portuguesa PRATO Cozido à Portuguesa (sem enchidos). SOBREMESA Pêra
4ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Vitela aos cubos estufada com macarronete cozida, ervilhas e cenoura cozida. Alface. SOBREMESA Ameixa	SOPA de Grão com espinafres PRATO Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Banana	SOPA da Feijão-verde PRATO Fusilli com carnes brancas (Frango). Alface e couve-roxa. SOBREMESA Pêra	SOPA de Feijão com Hortalíça SOPA de Couve-flor PRATO Bolonhesa de abrótea. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Melão
5ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Filete de pescada grelhado com batata cozida e brócolo cozido. SOBREMESA Uvas	SOPA Creme de Cenoura PRATO Pá de porco no forno com arroz branco e legumes cozidos. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Chocos grelhados com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Ameixa	Feriado <div> Dia de Todos os Santos 01 de novembro </div>
6ª Feira	SOPA de Legumes (couve-lombarda e portuguesa) PRATO Soja estufada com espinafres e esparguete cozido. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Caldo-verde PRATO Massinha de peixe (Tintureira e Salmão). Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Melão	SOPA de Nabijas PRATO Coelho grelhado com esparguete, ervilhas e cenoura cozidos. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA de Agrião PRATO Bife de peru grelhado com arroz primavera. Alface. SOBREMESA Laranja

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
Chelo Taveira



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche | Educação Pré-Escolar | A.T.L. | Centro de Dia | Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 1 | 2569-004 Chão de Paradiz | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 936 326 | Telexmóvel: 912 659 286
E-Mail: adm.paradense@assocparadense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches da Creche e do Pré-Escolar

outubro/novembro 2018



Dias	Semana 08 a 12 de outubro	Semana 15 a 19 de outubro	Semana 22 a 26 de outubro	Semana 29 de out. a 02 de novembro
2ª Feira	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga OU Torrada	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho	1 Copo de leite M/G 1 Pão de mistura com Manteiga OU Torrada	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Manteiga – Contém Leitelho
3ª Feira	1 logurte sólido de aromas com flocos de aveia e banana	Alergenios logurte – Contém leite Flocos de aveia – Pode conter vestígios de glúten	1 logurte sólido de aromas 1 Pão de centeio com Fiambre	Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Fiambre – Contém lactose. Pode conter vestígios de soja
4ª Feira	1 Chávena de leite M/G com cereais	Alergenios 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	Alergenios 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 logurte – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergenios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten
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 Queijo	Alergenios Leite – Contém leite Pão – Contém glúten Queijo – Contém leite e ovo
				Feriado <div>Dia de Todos os Santos 01 de novembro</div>
				Alergenios logurte – 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.

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

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

Mod.34.003.B – Atualizado e aprovado a 23.12.2015

Elaborado por Susana Conceição - Engenheira Alimentar

Susana Conceição
Chief Dietist



ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS

Creche | Educação Pro Escolar | A.T.L | Centro de Dia | Serviço de Apoio Doméstico
Rua da Associação, n.º 1 | 3900-904 Chão de Parada | Telefone: 242 881 555 | Fax: 242 836 326 | Telexótipo: 912 156 236
E-Mail: administracao@amarcparadense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA



Lanches do CATL

outubro/novembro 2018



Dias	Semana 08 a 12 de outubro	Semana 15 a 19 de outubro	Semana 22 a 26 de outubro	Semana 29 de out. a 02 de novembro		
2ª Feira	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	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 líquido de aromas 1 Pão de mistura com Marmelada	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten	1 logurte líquido de aromas 1 Pão de centeio 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 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 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 mistura com Queijo	Alergénios logurte – Contém leite Pão – Contém glúten 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 logurte líquido de aromas 1 Pão de leite com Fiambre	Alergénios logurte – 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.

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
Chap. 2018



Ementa do Segundo Lanche

outubro/novembro 2018



Dias	Semana 08 a 12 de outubro	Semana 15 a 19 de outubro	Semana 22 a 26 de outubro	Semana 29 de out. a 02 de novembro
2ª Feira	1 Peça de Fruta	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
3ª Feira	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergénios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e pode conter vestígios de sementes de sésamo	1 Peça de Fruta	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	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	1 Peça de Fruta	Feriado 
6ª Feira	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	3 Bolachas Tipo “Maria” Alergénios: Contém glúten, lactose, soja, sulfitos e 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
[Assinatura]



Pequenos-Almoços e Lanches do Centro de Dia

outubro/novembro 2018



Dias	Semana 08 a 12 de outubro	Semana 15 a 19 de outubro	Semana 22 a 26 de outubro	Semana 29 de out. a 02 de novembro
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 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
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 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
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 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) com cereais.	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Marmelada LANCHE Papa de aveia com maçã.	PEQUENO-ALMOÇO Leite (M/G)/Chá/Café + 1 Pão de mistura com Compota LANCHE Leite (M/G) com cereais.	Feriado <div>Dia de Todos os Santos 01 de novembro</div>
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 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 leite com Fiambre

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



Ementa de Centro de Dia e SAD

outubro/novembro 2018



Dias	Semana 08 a 12 de outubro	Semana 15 a 19 de outubro	Semana 22 a 26 de outubro	Semana 29 de out. a 02 de novembro
2ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface, beterraba e milho. SOBREMESA Laranja	SOPA de Abóbora com Lombardo PRATO Cardinal no forno com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Laranja	SOPA de Brócolo PRATO Espetada de peru grelhada com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Bacalhau no forno com puré de batata e couve de bruxelas. SOBREMESA Abacaxi
3ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Gelatina de morango	SOPA de Couve-flor PRATO Bolonhesa de lentilhas e legumes (alho-francês, courgette, cenoura e cogumelos). Alface. SOBREMESA Salame de chocolate e aveia vegan	SOPA Creme de Abóbora com feijão vermelho PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Gelatina de Ananás	SOPA de Cozido à Portuguesa PRATO Cozido à Portuguesa. SOBREMESA Pêra
4ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Vitela aos cubos estufada com macarronete, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Ameixa	SOPA de Grão com Espinafres PRATO Pescada cozida com ovo, batata, cenoura couve portuguesa. SOBREMESA Banana	SOPA de Feijão-verde PRATO Fusilli com carnes brancas (Frango). Alface e couve-roxa. SOBREMESA Uvas	SOPA de Feijão com Hortalíça PRATO Sopa de Couve-flor Bolonhesa de atum. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Arroz doce
5ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Peixe-espada frito com açorda. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Uvas	SOPA Creme de Cenoura PRATO Pá de porco no forno com arroz de sultanas e legumes salteados. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Feijoada de chocos com arroz branco. Alface. SOBREMESA Ameixa	Feriado <div>Dia de Todos os Santos 01 de novembro</div>
6ª Feira	SOPA de Legumes (couve lombarda e portuguesa) PRATO Lasanha de soja e espinafres. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Caldo-Verde PRATO Massinha de peixe (Tintureira e Salmão). Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Melão	SOPA de Nabijas PRATO Coelho estufado com esparguete, ervilhas e cenoura. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA de Agrião PRATO Ovo mexido com legumes (alho-francês e cenoura) e arroz primavera. Alface. SOBREMESA Laranja

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



Ementa de Dieta do CD e SAD

outubro/novembro 2018



Dias	Semana 08 a 12 de outubro	Semana 15 a 19 de outubro	Semana 22 a 26 de outubro	Semana 29 de out. a 02 de novembro
2ª Feira	SOPA de Primavera PRATO Frango no forno com arroz branco. Alface, beterraba e milho. SOBREMESA Laranja	SOPA de Abóbora com lombardo PRATO Cardinal no forno com batata cozida, cenoura e brócolo. SOBREMESA Laranja	SOPA de Brócolo PRATO Espetada de peru grelhada com arroz de legumes. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Macedónia PRATO Bacalhau cozido com batata, cenoura feijão-verde. SOBREMESA Abacaxi
3ª Feira	SOPA de Alho-francês PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Melão	SOPA de Couve-flor PRATO Bolonhesa de lentilhas e legumes (alho-francês, courgette e cenoura). Alface. SOBREMESA Maçã assada	SOPA Creme de Abóbora com feijão-vermelho PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Cozido à Portuguesa PRATO Cozido à Portuguesa (sem enchidos). SOBREMESA Pêra
4ª Feira	SOPA de Agrião PRATO Vitela aos cubos estufada com macarronete cozida, ervilhas e cenoura cozida. Alface. SOBREMESA Ameixa	SOPA de Grão com espinafres PRATO Pescada cozida com ovo, batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Banana	SOPA da Feijão-verde PRATO Fusilli com carnes brancas (Frango). Alface e couve-roxa. SOBREMESA Pêra	SOPA de Feijão com Hortalíça SOPA de Couve-flor PRATO Bolonhesa de abrótea. Alface, tomate e beterraba. SOBREMESA Melão
5ª Feira	SOPA de Feijão-verde PRATO Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolo cozido SOBREMESA Uvas	SOPA Creme de Cenoura PRATO Pá de porco no forno com arroz branco e legumes cozidos. SOBREMESA Pêra	SOPA de Alho-francês PRATO Chocos grelhados com batata, cenoura e brócolo. SOBREMESA Ameixa	Feriado <div> Dia de Todos os Santos 01 de novembro </div>
6ª Feira	SOPA de Legumes (couve-lombarda e portuguesa) PRATO Soja estufada com espinafres e esparguete cozido. Alface. SOBREMESA Pêra	SOPA de Caldo-verde PRATO Massinha de peixe (Tintureira e Salmão). Alface, cenoura e pepino. SOBREMESA Melão	SOPA de Nabijas PRATO Coelho grelhado com esparguete, ervilhas e cenoura cozidos. Alface. SOBREMESA Laranja	SOPA de Agrião PRATO Bife de peru grelhado com arroz primavera. Alface. SOBREMESA Laranja

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

[Assinatura]



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



Dias	Semana 08 a 13 de outubro	Semana 15 a 20 de outubro
S Á B A D O	SOPA de Caldo verde SOPA de Nabiça PRATO Caldeirada de peixe. Alface e tomate. SOBREMESA Kiwi	SOPA Creme de Courgette SOPA Camponesa PRATO Vitela estufada com puré de batata e ervilhas e cenouras cozidas. SOBREMESA Abacaxi

Dias	Semana 22 a 27 de outubro	Semana 29 de out. a 03 de nov.
S Á B A D O	SOPA de Juliana SOPA de Creme de legumes (Courgette, alho-francês) PRATO Arroz de tamboril. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Abóbora com Brócolo SOPA de Agrião PRATO Red-fish no forno com batatinha no forno e brócolo cozido. 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
Chief Chef



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



Dias	Semana 08 a 13 de outubro	Semana 15 a 20 de outubro
S Á B A D O	SOPA de Caldo verde SOPA de Nabiça PRATO Caldeirada de peixe com batata cozida. Alface e tomate. SOBREMESA Kiwi	SOPA Creme de Courgette SOPA Camponesa PRATO Vitela estufada com batata cozida, ervilhas e cenoura cozidas. SOBREMESA Abacaxi

Dias	Semana 22 a 27 de outubro	Semana 29 de out. a 03 de nov.
S Á B A D O	SOPA de Juliana SOPA de Creme de legumes (Courgette, alho-francês) PRATO Abroítea estufada com arroz branco. Alface, tomate e pepino. SOBREMESA Maçã assada	SOPA de Abóbora com Brócolo SOPA de Agrião PRATO Red-fish no forno com batata cozida e brócolo cozido. 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
Chief Chef