



CENTRO PAROQUIAL DE ASSISTÊNCIA

NOSSA SENHORA DAS DORES - PAUL

Instituição Particular de Solidariedade Social

EMENTA

DE ____/____/____

De ____/____/____

Página 1

1

Dia da semana	PEQ. ALMOÇO	ALMOÇO	LANCHE		JANTAR	CEIA
			Idosos	Crianças		
SEGUNDA	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ manteiga, doce, fiambre ⁽⁶⁾ ou queijo ⁽⁷⁾	Sopa: Canja ⁽¹⁾ Geral: Paloco à Brás e salada ^(3,4) Dieta: Peixe cozido c/ batata e Salada ⁽⁴⁾ Berçário: Sopa de peixe ⁽⁴⁾ Peixe cozido c/ batata ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Lar e CC: Chá e bolachas ⁽¹⁾ CD: Sopa do dia Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ manteiga e fruta da época	Leite ⁽⁷⁾ e pão ⁽¹⁾ c/ chocolate Creche: Cerelac ^(1,7)	Sopa: Canja ⁽¹⁾ Geral: Rojões com arroz e legumes Dieta: Arroz com peru e legumes Sobremesa: Fruta da época	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou iogurte ⁽⁷⁾ e bolachas ⁽¹⁾
TERÇA	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ manteiga, doce, fiambre ⁽⁶⁾ ou queijo ⁽⁷⁾	Sopa: Repolho Geral: Frango estufado com massa e brócolos ⁽¹⁾ Dieta: Massa c/ frango e salada ⁽¹⁾ Berçário: Sopa de carne Massa c/ Frango ⁽¹⁾ Sobremesa: Fruta da época	Lar e CC: Chá e bolachas ⁽¹⁾ CD: Sopa do dia Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ fiambre ⁽⁶⁾ e fruta da época	Leite ⁽⁷⁾ e pão ⁽¹⁾ c/ fiambre ⁽⁶⁾ Creche: Batido de fruta ⁽¹⁾	Sopa: Repolho Geral: Legumes salteados com peixe ⁽⁴⁾ Dieta: Legumes cozidos c/ Pescada ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou iogurte ⁽⁷⁾ e bolachas ⁽¹⁾
QUARTA	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ manteiga, doce, fiambre ⁽⁶⁾ ou queijo ⁽⁷⁾	Sopa: Caldo verde Geral: Douradinhos no forno, arroz de cenoura e salada ^(1,3,4) Dieta: Arroz com peixe ⁽⁴⁾ Berçário: Sopa de peixe ⁽⁴⁾ Arroz c/ Peixe e couve cozida ⁽⁴⁾ Sobremesa: Gelatina ou fruta da época	Lar e CC: Chá e bolachas ⁽¹⁾ CD: Sopa do dia Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ queijo ⁽⁷⁾ e fruta da época	logurte ⁽⁷⁾ e pão ⁽¹⁾ c/ queijo ⁽⁷⁾ ou manteiga Creche: logurte ⁽⁷⁾	Sopa: Caldo verde Geral: Frango com massa e feijão verde ⁽¹⁾ Dieta: Batata c/ Frango e Legumes Sobremesa: Fruta da época	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou iogurte ⁽⁷⁾ e bolachas ⁽¹⁾
QUINTA	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ manteiga, doce, fiambre ⁽⁶⁾ ou queijo ⁽⁷⁾	Sopa: Alho francês Geral: Jardineira de porco Dieta: Batata c/ Carne e Salada Berçário: Sopa de carne Carne c/ Batata Sobremesa: Fruta da época	Lar e CC: Chá e ½ pão ⁽¹⁾ c/queijo ⁽⁷⁾ CD: Sopa do dia, Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ com doce e fruta da época	Leite ⁽⁷⁾ e pão ⁽¹⁾ c/ manteiga ⁽⁷⁾ ou cereais ⁽¹⁾ Creche: Batido de fruta ⁽¹⁾	Sopa: Alho francês Geral: Filete Pescada no forno c/ Arroz e legumes ⁽⁴⁾ Dieta: Filete de Pescada grelhado c/ feijão-verde e cenoura ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou iogurte ⁽⁷⁾ e bolachas ⁽¹⁾
SEXTA	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ manteiga, doce, fiambre ⁽⁶⁾ ou queijo ⁽⁷⁾	Sopa: Creme de legumes Geral: Feijão frade com atum, ovo e couve ^(3,4,6,12,13) Dieta: Arroz c/ Peixe e Salada ⁽⁴⁾ Berçário: Sopa de Peixe ⁽⁴⁾ Arroz c/ Peixe ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Lar e CC: Chá e bolachas ⁽¹⁾ CD: Sopa do dia Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ chouriço ⁽⁶⁾ e fruta da época	Leite ⁽⁷⁾ e pão ⁽¹⁾ c/ chouriço ⁽⁶⁾ Creche: Cerelac ^(1,7)	Sopa: Creme de legumes Geral: Vitela com massa e salada ⁽¹⁾ Dieta: Frango cozido com legumes Sobremesa: Fruta da época	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou iogurte ⁽⁷⁾ e bolachas ⁽¹⁾
SÁBADO	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ manteiga, doce, fiambre ⁽⁶⁾ ou queijo ⁽⁷⁾	Sopa: Nabiça Geral: Arroz de carnes c/ salada Dieta: Bife de peru c/ legumes cozidos Sobremesa: Fruta da época	Lar e CC: Chá e bolachas ⁽¹⁾ CD: Sopa do dia Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ queijo ⁽⁷⁾ e fruta da época		Sopa: Nabiça Geral: Maruca com legumes no forno ⁽⁴⁾ Dieta: Maruca c/ feijão verde ⁽⁴⁾ Sobremesa: Fruta da época	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou iogurte ⁽⁷⁾ e bolachas ⁽¹⁾
DOMINGO	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou café, pão ⁽¹⁾ c/ manteiga, doce, fiambre ⁽⁶⁾ ou queijo ⁽⁷⁾	Sopa: Juliana Geral: Bacalhau à Gomes de Sá ^(3,4) Dieta: Batata e salada c/ peixe ⁽⁴⁾ Sobremesa: Mousse ananás ^(1,3,7)	Lar: Chá e bolos secos ^(1,3,6,7)		Sopa: Juliana Geral: Peito de frango com massa e salada Dieta: Legumes cozidos c/ovo ⁽³⁾ Sobremesa: Fruta da época	Chá, leite ⁽⁷⁾ ou iogurte ⁽⁷⁾ e bolachas ⁽¹⁾

NOTA: Esta ementa poderá sofrer alterações por motivos alheios à nossa vontade. No entanto, faremos sempre o possível de substituição por alimentos idênticos. Em relação ao lanche, este poderá ser substituído por bolo de aniversário que poderá conter alergénios.

A Direção Técnica _____

Direção _____