



CENTRO PAROQUIAL DE ASSISTÊNCIA

NOSSA SENHORA DAS DORES - PAUL
Instituição Particular de Solidariedade Social

EMENTA

DE ____/____/____

De ____/____/____

Página 1

2

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: Caldo verde Geral: Massa gratinada c/ fiambre e salada ^(1,6,7) Dieta: Massa com frango ⁽¹⁾ Berçário: Sopa de carne Massa c/ hambúrguer aves ^(1,4) 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: Caldo verde Geral: Arroz de peixe c/ legumes ⁽⁴⁾ Dieta: Abrótea c/ arroz e legumes ⁽⁴⁾ 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: Espinafre Geral: Salada de peixe ⁽⁴⁾ Dieta: Peixe cozido c/ batata ⁽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/ fiambre ⁽⁶⁾ e fruta da época	Leite ⁽⁷⁾ e pão ⁽¹⁾ c/ fiambre ⁽⁶⁾ Creche: Batido de fruta ⁽¹⁾	Sopa: Espinafre Geral: Massa c/ vitela estufada e feijão-verde ⁽¹⁾ Dieta: Massa c/ vitela cozida e couve ⁽¹⁾ 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: Alho francês Geral: Feijoada à Portuguesa Dieta: Frango cozido c/ arroz Berçário: Sopa de carne Frango cozido c/ arroz Sobremesa: Gelatina / 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: Alho francês Geral: Peixe cozido c/ batata e brócolos ⁽⁴⁾ Dieta: Peixe cozido c/ feijão-verde ⁽⁴⁾ 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: Feijão Geral: Massa com atum e salada ^(1,4) Dieta: Filete de pescada c/ massa ^(1,4) Berçário: Sopa de peixe ⁽⁴⁾ Filete de pescada c/ massa ^(1,4) 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: Feijão Geral: Rojões de porco c/ legumes Dieta: Rojões cozidos c/ couve cozida 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: Feijão-verde Geral: Frango assado c/ batata frita e salada Dieta: Batata cozida c/ carne Bebés: Sopa de carne Peru cozido c/ massa 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: Feijão-Verde Geral: Açorda de peixe ^(1,3,4) Dieta: Peixe c/ legumes salteado ⁽⁴⁾ 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: Legumes Geral: Arroz de bacalhau com hortaliça ⁽⁴⁾ Dieta: Massa c/ peixe e hortaliça ^(1,4) 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: Legumes Geral: Bife de frango com massa e salada ⁽¹⁾ Dieta: Frango c/ batata e legumes cozidos 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: Nabiça Geral: Cozido de entrecosto c/ batata e couve Dieta: Batata c/ carne Sobremesa: Papas de Carolo ^(1,7)	Lar: Chá e bolos secos ^(1,3,6,7)		Sopa: Nabiça Geral: Arroz de legumes com ovos escalfados ⁽³⁾ Dieta: Peixe c/ legumes ⁽⁴⁾ 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 Direcção Técnica

Direcção