



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
**PADRE RICARDO
GAMEIRO**
COVA DA PIEDADE

EMENTA Nº 1

INFÂNCIA

Semana de _____ a _____ ANO LETIVO 2019 - 2020

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + Couve-flor c/ perca	Base + Couve-flor	Base + Couve-flor
	Prato Geral		Alho-francês à brás Salada – Alface / tomate	Alho-francês à brás Salada – Alface / tomate
	Prato Dieta	Perca grelhada c/ batata e cenoura cozida	Perca grelhada c/ batata e cenoura cozida	Perca grelhada c/ batata e cenoura cozida
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ bolacha Maria	Leite simples e Pão c/ queijo	Leite simples e Pão c/ queijo
3ª	Sopa	Base + Feijão-verde c/ peru	Base + Feijão-verde	Base + Feijão-verde
	Prato Geral		Perna de peru assada c/ esparguete Salada – Alface / tomate / Milho	Perna de peru assada c/ esparguete Salada – Alface / tomate / Milho
	Prato Dieta	Perna de peru assada s/ condimentos c/ esparguete e brócolos	Perna de peru assada s/ condimentos c/ esparguete e brócolos	Perna de peru assada s/ condimentos c/ esparguete e brócolos
	Sobremesa	Maçã ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	Papas de milho e pera	Iogurte natural e Pão de mistura c/ manteiga	Iogurte natural e Pão de mistura c/ manteiga
4ª	Sopa	Base + Espinafres c/ maruca	Base + Feijão c/ espinafres	Base + Feijão c/ espinafres
	Prato Geral		Maruca cozida c/ batata cozida e legumes no forno (cenoura, couve-flor e brócolos)	Maruca cozida c/ batata cozida e legumes no forno (cenoura, couve-flor e brócolos)
	Prato Dieta	Maruca cozida c/ batata cozida e legumes no forno (cenoura, couve-flor e brócolos)	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Fruta ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite simples e Pão c/ fiambre
5ª	Sopa	Base + Brócolos c/ frango	Base + Brócolos	Base + Brócolos
	Prato Geral		Frango estufado c/ arroz de cenoura Salada – Alface/ Tomate / Beterraba	Frango estufado c/ arroz de cenoura Salada – Alface/ Tomate / Beterraba
	Prato Dieta	Frango estufado s/ condimentos c/ arroz e feijão-verde	Frango estufado s/ condimentos c/ arroz e feijão-verde	Frango estufado s/ condimentos c/ arroz e feijão-verde
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ bolacha Maria e Fruta cozida	Iogurte de aroma e Pão c/ queijo	Iogurte de aroma e Pão c/ queijo
6ª	Sopa	Base + Legumes c/ pescada	Base + Legumes	Base + Legumes
	Prato Geral		Empadão de bacalhau c/ puré de batata e grão e espinafres Salada – Alface/ Tomate	Empadão de bacalhau c/ puré de batata e grão e espinafres Salada – Alface/ Tomate
	Prato Dieta	Pescada cozida c/ batata e cenoura cozida	Pescada cozida c/ batata e cenoura cozida	Pescada cozida c/ batata e cenoura cozida
	Sobremesa	Maçã assada	Fruta	Fruta
	Lanche	Blédina	Leite c/ cereais pouco açucarados	Leite c/ cereais pouco açucarados

NOTAS:

- **Sopa Base composta por:** batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora).
- **Berçário e Sala de 1 ano:** A sopa com carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; a introdução do pão/leite será feita de forma gradual.
- **Pré-escolar e CATL:** Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado.

Ementas elaboradas com base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



Mod. INF/59.3



Joana Ferreira Pires
34732
11/2019
CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
PADRE RICARDO GAMEIRO
COVA DA PIEDADE - 2800-300

A Nutricionista



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
**PADRE RICARDO
GAMEIRO**
COVA DA PIEDADE

EMENTA Nº 2

INFÂNCIA

Semana de _____ a _____ ANO LETIVO 2019 - 2020

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + abóbora c/ peru	Base + abóbora	Base + abóbora
	Prato Geral		Ovos mexidos c/ cogumelos e arroz branco Salada – Alface / tomate / Cenoura ralada	Ovos mexidos c/ cogumelos e arroz branco Salada – Alface / tomate / Cenoura ralada
	Prato Dieta	Bife de peru grelhado c/ arroz e brócolos	Bife de peru grelhado c/ arroz e brócolos	Bife de peru grelhado c/ arroz e brócolos
	Sobremesa	Fruta ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ fruta cozida	Leite simples e Pão c/ queijo de barrar	Leite simples e Pão c/ queijo de barrar
3ª	Sopa	Base + Legumes c/ pescada	Base + grão c/ nabiças	Base + grão c/ nabiças
	Prato Geral		Medalhões de salmão no forno c/ puré de batata e courgette Salada – Alface / tomate	Medalhões de salmão no forno c/ puré de batata e courgette Salada – Alface / tomate
	Prato Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida e couve-flor	Salmão grelhado c/ batata cozida e couve-flor	Salmão grelhado c/ batata cozida e couve-flor
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Papas de aveia c/ fruta cozida	Leite simples e Pão de mistura c/ manteiga	Leite c/ chocolate e Pão de mistura c/ manteiga
4ª	Sopa	Base + Espinafres c/ frango	Base + Espinafres	Base + Espinafres
	Prato Geral		Esparguete à bolonhesa Salada – Alface / Tomate / Milho	Esparguete à bolonhesa Salada – Alface / Tomate / Milho
	Prato Dieta	Hambúrguer grelhado c/ esparguete e cenoura	Hambúrguer grelhado c/ esparguete e cenoura	Hambúrguer grelhado c/ esparguete e cenoura
	Sobremesa	Maçã ralada	Salada de fruta	Salada de fruta
	Lanche	logurte natural c/ Bolacha Maria e Fruta cozida	logurte açucarado, Bolacha Maria e Fruta	logurte açucarado, Bolacha Maria e Fruta
5ª	Sopa	Base + couve lombarda c/ abrótea	Base + couve lombarda	Base + couve lombarda
	Prato Geral		Abrótea cozida c/ batata cozida, feijão-verde e cenoura	Abrótea cozida c/ batata cozida, feijão-verde e cenoura
	Prato Dieta	Abrótea cozida c/ batata cozida, feijão-verde e cenoura	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Pera cozida	Fruta	Fruta
	Lanche	Blédina frutos	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite simples e Pão c/ fiambre
6ª	Sopa	Base + Alho-francês c/ frango	Base + Alho-francês	Base + Alho-francês
	Prato Geral		Frango assado c/ arroz de feijão Salada: Alface/ Tomate	Frango assado c/ arroz de feijão Salada – Alface/ Tomate
	Prato Dieta	Frango assado c/ arroz branco e couve-lombarda	Frango assado c/ arroz branco e couve-lombarda	Frango assado c/ arroz branco e couve-lombarda
	Sobremesa	Maçã assada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ aveia e fruta cozida	logurte natural e Pão c/ doce	logurte natural e Pão c/ doce

NOTAS:

- Sopa Base composta por: batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora).
- Berçário e Sala de 1 ano: A sopa com carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; a introdução do pão/leite será feita de forma gradual.
- Pré-escolar e CATL: Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado.

Ementas elaboradas com base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



GLUTEN



CRUSTACEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOIM



SOJA



LEITE



FRUTOS DE CASCA RUA



AIPO



MOSTARDA



SEMENTES DE SÊSAMO



SULFITOS



DÍÓXIDO DE ENZÍME



TREMÓÇOS



MOLUSCOS



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
**PADRE RICARDO
GAMEIRO**
COVA DA PIEDADE

EMENTA Nº 3

INFÂNCIA

Semana de _____ a _____ ANO LETIVO 2019 - 2020

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + cenoura c/ perca	Base + Cenoura	Base + Cenoura
	Prato Geral		Panadinhos de pescada no forno c/ arroz de cenoura Salada – Alface / Tomate	Panadinhos de pescada no forno c/ arroz de cenoura Salada – Alface / Tomate
	Prato Dieta	Perca grelhada c/ arroz de cenoura	Perca grelhada c/ arroz de cenoura	Perca grelhada c/ arroz de cenoura
	Sobremesa	Maçã cozida	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ bolacha Maria	Leite simples e Pão c/ queijo de barrar	Leite simples e Pão c/ queijo de barrar
3ª	Sopa	Base + abóbora c/ frango	Base + abóbora	Base + abóbora
	Prato Geral		Frango guisado c/ esparguete Salada – Alface/ Tomate / Beterraba	Frango guisado c/ esparguete Salada – Alface/ Tomate / Beterraba
	Prato Dieta	Frango guisado c/ esparguete s/ condimentos e feijão-verde	Frango guisado c/ esparguete s/ condimentos e feijão-verde	Frango guisado c/ esparguete s/ condimentos e feijão-verde
	Sobremesa	Pera ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	Blédina de frutos	Iogurte de aromas e Pão de mistura c/ manteiga	Iogurte de aromas e Pão de mistura c/ manteiga
4ª	Sopa	Base + Agrião c/ pescada	Base + Agrião	Base + Agrião
	Prato Geral		Lombinhos de pescada no forno c/ arroz de ervilhas Salada – Alface / Tomate	Lombinhos de pescada no forno c/ arroz de ervilhas Salada – Alface / Tomate
	Prato Dieta	Lombinhos de pescada no forno c/ arroz de ervilhas s/condimentos	Lombinhos de pescada no forno c/ arroz de ervilhas s/condimentos	Lombinhos de pescada no forno c/ arroz de ervilhas s/condimentos
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ fruta cozida	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite simples e Pão c/ fiambre
5ª	Sopa	Base + Espinafres c/ borrego	Base + Espinafres	Base + Espinafres
	Prato Geral		Costeletas estufadas c/ batata cozida Salada – Alface/ Tomate/ Cenoura ralada	Costeletas estufadas c/ batata cozida Salada – Alface/ Tomate/ Cenoura ralada
	Prato Dieta	Bife de peru estufado c/ batata cozida s/ condimentos	Bife de peru estufado c/ batata cozida s/ condimentos	Bife de peru estufado c/ batata cozida s/ condimentos
	Sobremesa	Maçã ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	Papas de avela c/ fruta cozida	Leite simples e Pão c/ queijo	Leite simples e Pão c/ queijo
6ª	Sopa	Base + feijão c/ couve lombarda c/ pescada	Base + feijão c/ couve lombarda	Base + feijão c/ couve lombarda
	Prato Geral		Esparguete de salmão salteado c/ brócolos, cenoura ralada e cogumelos	Esparguete de salmão salteado c/ brócolos, cenoura ralada e cogumelos
	Prato Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida, brócolos e cenoura	Salmão grelhado c/ esparguete e brócolos	Salmão grelhado c/ esparguete e brócolos
	Sobremesa	Pera cozida	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ Bolacha Maria	Iogurte natural c/ cereais pouco açucarados	Iogurte natural c/ cereais pouco açucarados

NOTAS:

- Sopa Base composta por: batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora).
- Berçário e sala de 1 ano: A sopa com carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; a introdução do pão/leite será feita de forma gradual.
- Pré-escolar e CATL: Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado

Ementas elaboradas com base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



GLUTEN



CRUSTACEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOIM



SOJA



LEITE



FRUTOS DE CASCA RUA



APO



MOSTARDA



SEMENTES DE SÊSAMO



SULFITOS



DÍÓXIDO DE ENXOFRE



TREMOÇOS



MOLUSCOS



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
**PADRE RICARDO
GAMEIRO**
COVA DA PIEDADE

EMENTA Nº 4

INFÂNCIA

Semana de _____ a _____ ANO LETIVO 2019 - 2020

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + feijão-verde c/ peru	Base + feijão-verde	Base + feijão-verde
	Prato Geral		Bife de peru c/ esparguete Salada – Alface/Tomate/Couve roxa	Bife de peru c/ esparguete Salada – Alface/Tomate/Couve roxa
	Prato Dieta	Bife de peru grelhado c/ esparguete e couve-flor	Bife de peru grelhado c/ esparguete e couve-flor	Bife de peru grelhado c/ esparguete e couve-flor
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ bolacha Maria e Fruta crua	Leite simples e Pão c/ queijo	Leite simples e Pão c/ queijo
3ª	Sopa	Base + couve-lombarda c/ perca	Base + feijão c/ couve lombarda	Base + feijão c/ couve-lombarda
	Prato Geral		Arroz de perca Salada – Alface/Tomate/Pepino	Arroz de perca Salada – Alface/Tomate/Pepino
	Prato Dieta	Arroz de perca s/ condimentos c/ couve-lombarda	Arroz de perca s/ condimentos c/ couve-lombarda	Arroz de perca s/ condimentos c/ couve-lombarda
	Sobremesa	Banana	Fruta	Gelatina de ananás
	Lanche	Blédina/Nestum	logurte de aromas e Pão de mistura c/ manteiga	logurte de aromas e Pão de mistura c/ manteiga
4ª	Sopa	Base + Couve-flor c/ Frango	Base + Couve-flor	Base + Couve-flor
	Prato Geral		Jardineira de Frango	Jardineira de Frango
	Prato Dieta	Jardineira de Frango s/ condimentos	Jardineira de Frango s/ condimentos	Jardineira de Frango s/ condimentos
	Sobremesa	Fruta ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ bolacha Maria	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite simples e Pão c/ fiambre
5ª	Sopa	Base + agrião c/ abrótea	Base + agrião	Base + agrião
	Prato Geral		Massa de atum Salada – Alface/Tomate/Beterraba	Massa de Atum Salada – Alface/Tomate/Beterraba
	Prato Dieta	Massa de abrótea c/ feijão-verde e cenoura s/ condimentos	Massa de abrótea c/ feijão-verde e cenoura s/ condimentos	Massa de abrótea c/ feijão-verde e cenoura s/ condimentos
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac	Leite simples e Pão c/ queijo	Leite simples e Pão c/ queijo
6ª	Sopa	Base + espinafres c/ Frango	Base + Espinafres	Base + Espinafres
	Prato Geral		Carne de porco assada c/arroz de ervilhas	Carne de porco assada c/arroz de ervilhas
	Prato Dieta	Bife de frango c/ arroz de ervilhas s/ condimentos	Bife de frango c/ arroz de ervilhas s/ condimentos	Bife de frango c/ arroz de ervilhas s/ condimentos
	Sobremesa	Maçã ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ bolacha Maria e Fruta cozida	logurte natural, Bolacha Maria e Palitos de cenoura	logurte natural, Bolacha Maria e Palitos de cenoura

NOTAS:

- Sopa Base composta por: batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora).
- Berçário e sala de 1 ano: A sopa com carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; a introdução do pão/leite será feita de forma gradual.
- Pré-escolar e CATL: Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado

Ementas elaboradas com base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



GLUTEN



CRUSTACEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOIM



SOJA



LEITE



FRUTOS DE CASCA RUJA



AIPO



MOSTARDA



SEMENTES DE SÊSAMO



DA FLORES DE TRÊFOS



TRÊFOS



MOLUSCOS



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
**PADRE RICARDO
GAMEIRO**
COVA DA PIEDADE

EMENTA Nº 5

INFÂNCIA

Semana de _____ a _____ ANO LETIVO 2019 - 2020

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + Legumes c/ pescada	Base + Legumes	Base + Legumes
	Prato Geral		Salada russa c/ pescada, batata cozida, cenoura, ervilhas e nabo	Salada russa c/ pescada, batata cozida, cenoura, ervilhas e nabo
	Prato Dieta	Salada russa c/ pescada, batata cozida, cenoura, ervilhas e nabo	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ bolacha	logurte de aroma e Pão c/ queijo	logurte de aroma e Pão c/ queijo
3ª	Sopa	Base + Alho-francês c/ peru	Base + Alho-francês	Base + Alho-francês
	Prato Geral		Perna de peru assada c/ arroz de cenoura Salada – Alface/Tomate	Perna de peru assada c/ arroz de cenoura Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Perna de peru assada c/ arroz de cenoura s/ condimentos	Perna de peru assada c/ arroz de cenoura s/condimentos	Perna de peru assada c/ arroz de cenoura s/condimentos
	Sobremesa	Pera cozida	Fruta	Fruta
	Lanche	Blédina	Leite simples e Pão de mistura c/ manteiga	Leite simples e Pão de mistura c/ manteiga
4ª	Sopa	Base + Espinafres c/ peixe-espada	Base + grão c/ nabiças	Base + grão c/ nabiças
	Prato Geral		Peixe-espada no forno c/ massa tricolor salteada Salada – Alface/Tomate/Beterraba	Peixe-espada no forno c/ massa tricolor salteada Salada – Alface/Tomate/Beterraba
	Prato Dieta	Peixe-espada no forno c/ massa tricolor e brócolos s/ condimentos	Peixe-espada no forno c/ massa tricolor e brócolos s/ condimentos	Peixe-espada no forno c/ massa tricolor e brócolos s/ condimentos
	Sobremesa	Fruta ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ bolacha	Leite c/ cereais pouco açucarados	Leite c/ cereais pouco açucarados
5ª	Sopa	Base + feijão-verde c/ cenoura c/ borrego	Base + feijão-verde c/ cenoura	Base + feijão-verde c/ cenoura
	Prato Geral		Chilli c/ arroz Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa	Chilli c/ arroz Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa
	Prato Dieta	Hambúguer grelhado c/ arroz e feijão-verde	Hambúguer grelhado c/ arroz e feijão-verde	Hambúguer grelhado c/ arroz e feijão-verde
	Sobremesa	Maçã crua ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	Papas de aveia c/ fruta cozida	Leite simples e Pão c/ queijo de barrar	Leite simples e Pão c/ queijo de barrar
6ª	Sopa	Base + Brócolos c/ pescada	Base + Brócolos	Base + Brócolos
	Prato Geral		Pescada cozida c/ batata, ovo, feijão-verde, cenoura e milho	Pescada cozida c/ batata, ovo, feijão-verde, cenoura e milho
	Prato Dieta	Pescada cozida c/ batata, feijão-verde, cenoura e milho	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ Bolacha Maria e fruta cozida	logurte natural e Pão c/ marmelada	logurte natural e Pão c/ marmelada

NOTAS:

- Sopa Base composta por: batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora).
- Berçário e sala de 1 ano: A sopa com carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; a introdução do pão/leite será feita de forma gradual.
- Pré-escolar e CATL: Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado

Ementas elaboradas com base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



GLUTEN



CRUSTACEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOIM



SOJA



LEITE



FRUTOS DE CASCA RUA



APIO



MOSTARDA



SEMENTES DE SÊSAMO



SULFITOS



DÍÓXIDO DE ENXOFRE



TREMOÇOS



MOLUSCOS



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
**PADRE RICARDO
GAMEIRO**
COVA DA PIEDADE

EMENTA Nº 6

INFÂNCIA

Semana de _____ a _____ ANO LETIVO 2019 - 2020

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + Espinafres c/ Frango	Base + Espinafres	Base + Espinafres
	Prato Geral		Hambúrguer de frango c/ esparguete Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa	Hambúrguer de frango c/ esparguete Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa
	Prato Dieta	Hambúrguer grelhado de frango c/ esparguete e abóbora	Hambúrguer grelhado de frango c/ esparguete e abóbora	Hambúrguer grelhado de frango c/ esparguete e abóbora
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ bolacha maria e Fruta cozida	Leite simples e Pão c/ queijo	Leite simples e Pão c/ queijo
3ª	Sopa	Base + Lentilhas c/ couve penca c/ pescada	Base + Lentilhas c/ couve penca	Base + Lentilhas c/ couve penca
	Prato Geral		Pescada à Gomes de Sá Salada – Alface/Tomate/Rabanete ralado	Pescada à Gomes de Sá Salada – Alface/Tomate/Rabanete ralado
	Prato Dieta	Pescada à Gomes de Sá (s/ ovo)	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Blédina de frutos	Iogurte natural e Pão de mistura c/ manteiga	Iogurte natural e Pão de mistura c/ manteiga
4ª	Sopa	Base + ervilhas c/ Pato	Base + ervilhas	Base + ervilhas
	Prato Geral		Arroz de Pato Salada – Alface/Tomate/Cenoura ralada	Arroz de Pato Salada – Alface/Tomate/Cenoura ralada
	Prato Dieta	Arroz de Pato c/ cenoura ralada	Arroz de Pato c/ cenoura ralada	Arroz de Pato c/ cenoura ralada
	Sobremesa	Maçã ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ aveia e fruta cozida	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite simples e Pão c/ fiambre
5ª	Sopa	Base + Juliana c/ maruca	Base + Juliana	Base + Juliana
	Prato Geral		Maruca cozida c/ batata e feijão-verde, ervilhas e milho	Maruca cozida c/ batata e feijão-verde, ervilhas e milho
	Prato Dieta	Maruca cozida c/ batata e feijão-verde e ervilhas	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Pera	Fruta	Pudim flan
	Lanche	Nestum/ Cerelac	Iogurte de aroma c/ Pão c/ queijo	Iogurte de aroma c/ Pão c/ queijo
6ª	Sopa	Base + legumes c/ frango	Canja	Canja
	Prato Geral		Costeletas de cebolada c/ massa de lacinhos Salada – Alface/Tomate/Beterraba ralada	Costeletas de cebolada c/ massa de lacinhos Salada – Alface/Tomate/Beterraba ralada
	Prato Dieta	Bife de frango grelhado c/ massa de lacinhos e cenoura	Bife de frango grelhado c/ massa de lacinhos e cenoura	Bife de frango grelhado c/ massa de lacinhos e cenoura
	Sobremesa	Maçã cozida	Fruta	Fruta
	Lanche	Papas de milho e pera	Leite Simples e Pão c/ doce	Leite Simples e Pão c/ doce

NOTAS:

- Sopa Base composta por: batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora).
- Berçário e sala de 1 ano: A sopa com carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; a introdução do pão/leite será feita de forma gradual.
- Pré-escolar e CATL: Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado

Ementas elaboradas com base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



GLUTEN



CRUSTACEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOIM



SOJA



LEITE



FRUTOS DE CASCA RUJA



APO



MOSTARDA



SEMENTES DE SESAMO



SULFITOS



DIÓXIDO DE ENXOFRE



TREMOÇOS



MOLUSCOS



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
**PADRE RICARDO
GAMEIRO**
COVA DA PIEDADE

EMENTA Nº 7

INFÂNCIA

Semana de _____ a _____ ANO LETIVO 2019 - 2020

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + abóbora c/ alface c/ pescada	Base + abóbora c/ alface	Base + abóbora c/ alface
	Prato Geral		Lombinhos de pescada estufados c/ arroz branco Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa	Lombinhos de pescada estufados c/ arroz branco Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa
	Prato Dieta	Lombinhos de pescada estufados c/ arroz, brócolos s/ condimentos	Lombinhos de pescada estufados c/ arroz, brócolos s/ condimentos	Lombinhos de pescada estufados c/ arroz, brócolos s/ condimentos
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ aveia e fruta	logurte de aroma e Pão c/ manteiga	logurte de aroma e Pão c/ manteiga
3ª	Sopa	Base + Legumes c/ peru	Base + Caldo verde	Base + Caldo verde
	Prato Geral		Lasanha Salada – Alface/Tomate/Beterraba ralada	Lasanha Salada – Alface/Tomate/Beterraba ralada
	Prato Dieta	Bife de peru grelhado c/ massa espiral e cenoura	Bife de peru grelhado c/ massa espiral e cenoura	Bife de peru grelhado c/ massa espiral e cenoura
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	Papas de aveia c/ fruta cozida	Leite simples e Pão de mistura c/ queijo	Leite simples e Pão de mistura c/ queijo
4ª	Sopa	Base + Agrião c/ peixe-espada	Base + Grão c/ nabiças	Base + grão c/ nabiças
	Prato Geral		Peixe-espada assado c/ batata cozida, couve-flor, feijão-verde e cenoura	Peixe-espada assado c/ batata cozida, couve-flor, feijão-verde e cenoura
	Prato Dieta	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ Bolacha Maria e Fruta cozida	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite simples e Pão c/ fiambre
5ª	Sopa	Base + Juliana c/ frango	Base + Juliana	Base + Juliana
	Prato Geral		Frango assado c/ arroz de feijão Salada – Alface/Tomate	Frango assado c/ arroz de feijão Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Frango assado c/ arroz de ervilhas	Frango assado c/ arroz de ervilhas	Frango assado c/ arroz de ervilhas
	Sobremesa	Fruta cozida	Fruta	Fruta
	Lanche	Nestum/ Cerelec	logurte natural c/ Bolacha Maria e Palitos de cenoura	logurte natural c/ Bolacha Maria e Palitos de cenoura
6ª	Sopa	Base + Cenoura c/ abrótea	Base + Cenoura	Base + Cenoura
	Prato Geral		Bacalhau à Brás c/ cenoura e alho-francês Salada – Alface/Tomate	Bacalhau à Brás c/ cenoura e alho-francês Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Abrótea cozida c/ batata e cenoura cozida	Abrótea cozida c/ batata e cenoura cozida	Abrótea cozida c/ batata e cenoura cozida
	Sobremesa	Pera ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ Fruta crua	Leite Simples e Pão c/ fiambre	Leite Simples e Pão c/ fiambre

NOTAS:

- Sopa Base composta por: batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora)
- Berçário e sala de 1 ano: A sopa com carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; A introdução do pão/leite será feita de forma gradual
- Pré-escolar e CATL: Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado

Ementas elaboradas com base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



GLUTEN



CRUSTACEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOIM



SOJA



LEITE



FRUTOS DE CASCA RUÁ



APO



MOSTARDA



SEMENTES DE SESAMO



SULFITOS



DIÓXIDO DE ENXOFRE



TREMOÇOS



MOLUSCOS



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
**PADRE RICARDO
GAMEIRO**
COVA DA PIEDADE

EMENTA Nº 8

INFÂNCIA

Semana de _____ a _____ ANO LETIVO 2019 - 2020

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + Couve-flor c/ peru	Base + Couve-flor	Base + Couve-flor
	Prato Geral		Peru guisado c/ massa espiral Salada – Alface/Tomate/Cenoura ralada	Peru guisado c/ massa espiral Salada – Alface/Tomate/Cenoura ralada
	Prato Dieta	Peru guisado c/ massa espiral c/ feijão-verde s/ condimentos	Peru guisado c/ massa espiral c/ feijão-verde s/ condimentos	Peru guisado c/ massa espiral c/ feijão-verde s/ condimentos
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ Bolacha Maria	Leite e Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate e Pão c/ manteiga
3ª	Sopa	Base + Abóbora c/ coentros c/ perca	Base + Abóbora c/ coentros	Base + Abóbora c/ coentros
	Prato Geral		Feijão-frade c/ Atum, batata e Ovo Salada – Alface/Tomate/Rabanete ralado	Feijão-frade c/ Atum, batata e Ovo Salada – Alface/Tomate/Rabanete ralado
	Prato Dieta	Perca grelhada c/batata cozida e brócolos	Perca grelhada c/batata cozida e brócolos	Perca grelhada c/batata cozida e brócolos
	Sobremesa	Maçã assada	Fruta	Fruta
	Lanche	Nestum / Cerelac	Iogurte açucarado e Pão de mistura c/ queijo	Iogurte açucarado e Pão de mistura c/ queijo
4ª	Sopa	Base + Legumes c/ borrego	Base + Nabijas	Base + Nabijas
	Prato Geral		Rolo de carne c/ arroz de couve-lombarda Salada – Alface/Tomate/Pepino	Rolo de carne c/ arroz de couve lombardo Salada – Alface/Tomate/Pepino
	Prato Dieta	Hambúrguer grelhado c/ arroz de couve-lombarda	Hambúrguer grelhado c/ arroz de couve-lombarda	Hambúrguer grelhado c/ arroz de couve-lombarda
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ bolacha Maria e Fruta Crua	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite simples/Sumo e Pão c/ fiambre
5ª	Sopa	Base + Agrião c/ Redfish	Base + Grão c/ agrião	Base + Grão c/ agrião
	Prato Geral		Redfish assado no forno c/ batata assada Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa	Redfish assado no forno c/ batata assada Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa
	Prato Dieta	Redfish assado no forno c/ batata assada s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos
	Sobremesa	Banana	Fruta	Gelatina de morango
	Lanche	Blédina	Iogurte natural e Pão c/ doce	Iogurte natural e Pão c/ doce
6ª	Sopa	Base + Couve coração c/ peru	Base + Couve coração	Base + Couve coração
	Prato Geral		Bife de peru estufado c/ cenoura e arroz branco Salada – Alface/Tomate	Bife de peru estufado c/ cenoura e arroz branco Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Bife de peru estufado c/ cenoura e arroz branco s/ condimentos	Bife de peru estufado c/ cenoura e arroz branco s/ condimentos	Bife de peru estufado c/ cenoura e arroz branco s/ condimentos
	Sobremesa	Pera ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ Bolacha Maria	Leite c/ cereais pouco açucarados	Leite c/ cereais pouco açucarados

NOTAS:

- Sopa Base composta por: batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora)
- Berçário e sala de 1 ano: A sopa com carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; A introdução do pão/leite será feita de forma gradual
- Pré-escolar e CATL: Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado

Ementas elaboradas com base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



GLUTEN



CRUSTACEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOIM



SOJA



LEITE



FRUTOS DE CASCA RUA



AMENDOIM



SEMENTES DE SÊSAMO



SULFITOS



DÍOXIDO DE ENXOFRE



TREMÓLOS



MOLUSCOS



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
**PADRE RICARDO
GAMEIRO**
COIVA DA PIEDADE

EMENTA Nº 9

INFÂNCIA

Semana de _____ a _____ ANO LETIVO 2019 - 2020

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + Legumes c/ pescada	Base + Favas	Base + Favas
	Prato Geral		Lombinhos de pescada estufados c/ batata cozida, brócolos, cenoura e ervilhas	Lombinhos de pescada estufados c/ batata cozida, brócolos, cenoura e ervilhas
	Prato Dieta	Lombinhos de pescada estufados c/ batata cozida, brócolos e cenoura s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ aveia e fruta	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite simples e Pão c/ fiambre
3ª	Sopa	Base + Couve-flor c/ frango	Base + Couve-flor	Base + Couve-flor
	Prato Geral		Carne de porco assada c/ arroz de feijão Salada - Alface/Tomate	Carne de porco assada c/ arroz de feijão Salada - Alface/Tomate
	Prato Dieta	Bife de frango grelhado c/ arroz e feijão-verde	Bife de frango grelhado c/ arroz e feijão-verde	Bife de frango grelhado c/ arroz e feijão-verde
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	Blédina	Iogurte de aroma e Pão de mistura c/ manteiga	Iogurte de aroma e Pão de mistura c/ manteiga
4ª	Sopa	Base + Espinafres c/ perca	Base + Espinafres	Base + Espinafres
	Prato Geral		Massa de perca Salada - Alface/Tomate/Milho	Massa de perca Salada - Alface/Tomate/Milho
	Prato Dieta	Massa de perca s/ condimentos, c/ cenoura e ervilhas	Massa de perca s/ condimentos, c/ cenoura e ervilhas	Massa de perca s/ condimentos, c/ cenoura e ervilhas
	Sobremesa	Fruta cozida	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ bolacha maria e Fruta cozida	Leite simples e Pão c/ queijo	Leite simples e Pão c/ queijo
5ª	Sopa	Base + Couve-lombarda c/ frango	Base + Feijão c/ couve lombardo	Base + Feijão c/ couve lombardo
	Prato Geral		Frango estufado c/ arroz de brócolos Salada - Alface/Tomate	Frango estufado c/ arroz de brócolos Salada - Alface/Tomate
	Prato Dieta	Frango estufado c/ arroz de brócolos s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos
	Sobremesa	Fruta ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	Papas de aveia c/ fruta cozida	Leite simples e Pão c/ queijo	Leite c/ chocolate e Pão c/ queijo
6ª	Sopa	Base + Agrião c/ abrótea	Base + Nabiças	Base + Nabiças
	Prato Geral		Abrótea cozida c/ batata cozida, feijão-verde, cenoura e ervilhas	Abrótea cozida c/ batata cozida, feijão-verde, cenoura e ervilhas
	Prato Dieta	Abrótea cozida c/ batata cozida, feijão-verde, cenoura e ervilhas	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac	Iogurte natural e Bolacha Maria c/ peça de Fruta	Iogurte natural e Bolacha Maria c/ peça de Fruta

NOTAS:

- Sopa Base composta por: batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora).
- Berçário e Sala de 1 ano: A sopa com carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; a introdução do pão/leite será feita de forma gradual.
- Pré-escolar e CATL: Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado.

Ementas elaboradas com base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



GLUTEN



CRUSTACEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOIM



SOJA



LEITE



FRUTOS DE CASCA RUA



APÓ



MOSTARDA



SEMENTES DE SÊSAMO



DIOXÍDO DE ENXOFRE



TREMÇOES



MOLUSCOS

Joana Ferreira Nunes
3473N
11/2019
R. da Paz, 31
Tel. 21 272 01 40
Cont. n.º 500 667 712
A Nutricionista
2800 ALMADA



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
**PADRE RICARDO
GAMEIRO**
COVA DA PIEDADE

EMENTA Nº 10

INFÂNCIA

Semana de _____ a _____ ANO LETIVO 2019 - 2020

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + Legumes c/ peru	Base + Legumes	Base + Legumes
	Prato Geral		Carne de vaca à Lavrador c/ feijão, couve-lombarda e cenoura	Carne de vaca à Lavrador c/ feijão, couve-lombarda e cenoura
	Prato Dieta	Perú s/ condimentos, c/ macarronete, couve lombarda e cenoura	Carne de vaca s/ condimentos, c/ macarronete, couve lombarda e cenoura	Carne de vaca s/ condimentos, c/ macarronete, couve lombarda e cenoura
	Sobremesa	Pera ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ bolacha Maria	Leite c/ cereais pouco açucarados	Leite c/ cereais pouco açucarados
3ª	Sopa	Base + Brócolos c/ perca	Base + Caldo verde	Base + Caldo verde
	Prato Geral		Empadão de arroz e cenoura c/ atum Salada – Alface/Tomate	Empadão de arroz e cenoura c/ atum Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Perca grelhada c/ arroz e cenoura	Perca grelhada c/ arroz e cenoura	Perca grelhada c/ arroz e cenoura
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac	logurte natural e Pão de mistura c/ manteiga	logurte natural e Pão de mistura c/ manteiga
4ª	Sopa	Base + Espinafres c/ borrego	Base + Espinafres	Base + Espinafres
	Prato Geral		Perna de peru assada c/ esparguete Salada – Alface/Tomate/Cenoura ralada	Perna de Peru assada c/ esparguete Salada – Alface/Tomate/Cenoura ralada
	Prato Dieta	Perna de Peru assada c/ esparguete e cenoura s/ condimentos	Perna de Peru assada c/ esparguete e cenoura s/ condimentos	Perna de Peru assada c/ esparguete e cenoura s/ condimentos
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	logurte natural c/ Bolacha Maria e Fruta crua	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite c/ chocolate/ Sumo e Pão c/ fiambre
5ª	Sopa	Base + Couve-lombarda c/ pescada	Base + Couve-lombarda	Base + Couve-lombarda
	Prato Geral		Pescada cozida c/ batata cozida, ovo, brócolos, couve-flor e cenoura	Pescada cozida c/ batata cozida, ovo, brócolos, couve-flor e cenoura
	Prato Dieta	Pescada cozida c/ batata cozida, brócolos, couve-flor e cenoura	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Banana	Fruta	Pudim de baunilha
	Lanche	Nestum / Blédina de frutos	logurte de aroma e Pão c/ manteiga	logurte de aroma e Pão c/ manteiga
6ª	Sopa	Base + Agrião c/ frango	Base + Grão c/ agrião	Base + Grão c/ agrião
	Prato Geral		Frango estufado c/ arroz de espinafres Salada – Alface/Tomate/Pepino	Frango estufado c/ arroz de espinafres Salada – Alface/Tomate/Pepino
	Prato Dieta	Frango estufado c/ arroz de espinafres s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos	Igual ao prato geral s/ condimentos
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	Papas de aveia c/ fruta cozida	Leite simples e Pão c/ queijo	Leite simples e Pão c/ queijo

NOTAS:

- Sopa Base composta por: batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora)
- Berçário e sala de 1 ano: A sopa com carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; A introdução do pão/leite será feita de forma gradual
- Pré-escolar e CATL: Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado

Ementas elaboradas com base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



GLUTEN



CRUSTACEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOIM



SOJA



LEITE



FRUTOS DE CASCA RUJA



APÓ



MOSTARDA



SEMENTES DE SÊSAMO



SULFITOS



DÍÓXIDO DE ENXOFRE



TREMOÇOS



MOLUSCOS



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
**PADRE RICARDO
GAMEIRO**
COVA DA PIEDADE

EMENTA Nº 11

INFÂNCIA

Semana de _____ a _____ ANO LETIVO 2019 - 2020

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + Juliana c/ perca	Base + Juliana	Base + Juliana
	Prato Geral		Lasanha de atum Salada – Alface/Tomate/Cenoura ralada	Lasanha de atum Salada – Alface/Tomate/Cenoura ralada
	Prato Dieta	Massa de perca s/ condimentos e feijão-verde	Massa de perca s/ condimentos e feijão-verde	Massa de perca s/ condimentos e feijão-verde
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ Bolacha Maria	Leite simples e Pão c/ queijo	Leite simples e Pão c/ queijo
3ª	Sopa	Base + Legumes c/ peru	Base + Nabijas c/ feijão	Base + Nabijas c/ feijão
	Prato Geral		Espetadas de peru no forno c/ purê de batata e cenoura Salada – Alface/Tomate	Espetadas de peru no forno c/ purê de batata e cenoura Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Espetadas de peru no forno s/ condimentos c/ batata e cenoura cozida	Espetadas de peru no forno s/ condimentos c/ batata e cenoura cozida	Espetadas de peru no forno s/ condimentos c/ batata e cenoura cozida
	Sobremesa	Fruta ralada	Fruta	Fruta
	Lanche	Cerelac	Iogurte de aroma e Pão de mistura c/ manteiga	Iogurte natural e Pão de mistura c/ manteiga
4ª	Sopa	Base + Abóbora c/ perca	Base + Abóbora	Base + Abóbora
	Prato Geral		Arroz de perca Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa	Arroz de perca Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa
	Prato Dieta	Arroz de perca s/ condimentos e couve-flor	Arroz de perca s/ condimentos e couve-flor	Arroz de perca s/ condimentos e couve-flor
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ aveia e fruta cozida	Leite simples e Pão c/ fiambre	Leite simples e Pão c/ fiambre
5ª	Sopa	Base + Espinafres c/ frango	Base + Espinafres	Base + Espinafres
	Prato Geral		Carne de porco estufada c/ grão, macarronete riscado e couve portuguesa	Carne de porco estufada c/ grão, macarronete riscado e couve portuguesa
	Prato Dieta	Bife de frango grelhado c/ esparguete e couve portuguesa	Bife de frango grelhado c/ esparguete e couve portuguesa	Bife de frango grelhado c/ esparguete e couve portuguesa
	Sobremesa	Maçã assada	Fruta	Fruta
	Lanche	Blédina	Iogurte natural e Pão c/ queijo de barrar	Iogurte natural e Pão c/ queijo de barrar
6ª	Sopa	Base + Alho-francês c/ coentros c/ maruca	Base + Alho-francês c/ coentros	Base + Alho-francês c/ coentros
	Prato Geral		Maruca cozida c/ batata cozida, feijão-verde, couve-flor e Cenoura	Maruca cozida c/ batata cozida, feijão-verde, couve-flor e Cenoura
	Prato Dieta	Maruca cozida c/ batata cozida, feijão-verde, couve-flor e Cenoura	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Papas de milho e pera	Leite c/ cereais pouco açucarados	Leite c/ cereais pouco açucarados

NOTAS:

- Sopa Base composta por: batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora)
- Berçário e sala de 1 ano: A sopa com carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; A introdução do pão/leite será feita de forma gradual
- Pré-escolar e CATL: Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado

Ementas elaboradas com base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



GLUTEN



CRUSTACEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOIM



SOJA



LEITE



FRUTOS DE CASCA RUJA



APO



MOSTARDA



SEMENTES DE SESAMO



SULFITOS



DIÓXIDO DE ENXOFRE



TREMOÇOS



MOLUSCOS



CENTRO SOCIAL PAROQUIAL
**PADRE RICARDO
GAMEIRO**
COVA DA PIEDADE

EMENTA Nº 12

INFÂNCIA

Semana de _____ a _____ ANO LETIVO 2019 - 2020

	REFEIÇÃO	BERÇÁRIO / 1 ANO	2 ANOS	PRÉ-ESCOLAR / CATL
2ª	Sopa	Base + Legumes c/ peru	Base + Legumes	Base + Legumes
	Prato Geral		Bifanas de cebolada c/ arroz de cenoura Salada – Alface/Tomate	Bifanas de cebolada c/ arroz de cenoura Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Bife de peru c/ grelhado c/ arroz de cenoura	Bife de peru c/ grelhado c/ arroz de cenoura	Bife de peru c/ grelhado c/ arroz de cenoura
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ bolacha Maria e Fruta cozida	Leite simples e Pão c/ manteiga	Leite c/ chocolate e Pão c/ manteiga
3ª	Sopa	Base + Ervilhas c/ abrótea	Base + Ervilhas	Base + Ervilhas
	Prato Geral		Abrótea cozida, c/ batata cozida, couve-coração, brócolos e cenoura	Abrótea cozida, c/ batata cozida, couve-coração, brócolos e cenoura
	Prato Dieta	Abrótea cozida, c/ batata cozida, couve-coração, brócolos e cenoura	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Banana	Fruta	Leite-creme
	Lanche	Papas de aveia c/ fruta cozida	Leite simples e Pão de mistura c/ fiambre	Leite simples e Pão de mistura c/ fiambre
4ª	Sopa	Base + Brócolos c/ frango	Base + Brócolos	Base + Brócolos
	Prato Geral		Massa de frango c/ cenoura e alho-francês	Massa de frango c/ cenoura e alho-francês
	Prato Dieta	Massa de frango, cenoura e alho-francês s/ condimentos	Massa de frango, cenoura e alho-francês s/ condimentos	Massa de frango, cenoura e alho-francês s/ condimentos
	Sobremesa	Maçã cozida	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ Bolacha Maria e Fruta crua	Iogurte açúcarado, Fruta e Bolachas de milho	Iogurte açúcarado, Fruta e Bolachas de milho
5ª	Sopa	Base + Couve-lombarda c/ maruca	Base + Grão c/ couve-lombarda	Base + Grão c/ couve lombardo
	Prato Geral		Caldeirada de maruca Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa	Caldeirada de maruca Salada – Alface/Tomate/Couve Roxa
	Prato Dieta	Maruca cozida c/ batata cozida e feijão-verde	Maruca cozida c/ batata cozida e feijão-verde	Maruca cozida c/ batata cozida e feijão-verde
	Sobremesa	Banana	Fruta	Fruta
	Lanche	Nestum/Cerelac	Iogurte natural e Pão c/ marmelada	Iogurte natural e Pão c/ marmelada
6ª	Sopa	Base + Couve-flor c/ frango	Canja	Canja
	Prato Geral		Frango assado c/ arroz de ervilhas e cenoura Salada – Alface/Tomate	Frango assado c/ arroz de ervilhas e cenoura Salada – Alface/Tomate
	Prato Dieta	Frango assado c/ arroz de ervilhas e cenoura	Igual ao prato geral	Igual ao prato geral
	Sobremesa	Fruta passada	Fruta	Fruta
	Lanche	Iogurte natural c/ Bolacha Maria	Leite simples e Pão c/ queijo de barrar	Leite c/ chocolate/Sumo e Pão c/ queijo de barrar

NOTAS:

- Sopa Base composta por: batata, cenoura, cebola, um dos legumes (nabo, alho-francês, courgette, abóbora).
- Berçário e sala de 1 ano: A sopa com carne ou peixe é servida em função da necessidade de cada criança; a introdução do pão/leite será feita de forma gradual.
- Pré-escolar e CATL: Nos meses de Maio a Outubro, quando indicado, será feita a substituição de: Leite por sumo; Pudim/Doce por gelado.

Ementas elaboradas com base nas orientações sobre ementas e refeitórios escolares (2018) e no Regulamento UE n.º 1169/2011 (alergénios)



GLUTEN



CRUSTACEOS



OVOS



PEIXE



AMENDOIM



SOJA



LEITE



FRUTOS DE CASCA REJA



APO



MOSTARDA



SEMENTES DE SESAMO



SULFITOS



DIÓXIDO DE ENOFRE



TREMOLOS



MOLUSCOS

José Ferreira Dias
3473N
12/2019
A Nutricionista