ASSOCIAÇÃO SOCIAL E CULTURAL PARADENSE/IPSS
Creche | Educação Pré-Escolar | A.T.L | Centro de Dia | Serviço de Apoio Domiciliário
Rua da Associação, n.º 1 | 2500-304 Chão da Parada | Telefone: 262 881 555 | Fax: 262 836 326 Telemóvel: 912 856 286
E-Mail: administrativo@ascparadense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA

Ementa de Centro de Dia e SAD

novembro/dezembro 2021

Dias	Semana 29 de nov. a 03 de dezembro		Semana 06 a 10 de dezembro		Semana 13 a 17 de dezembro		Semana 20 a 24 de dezembro	
2ª Feira	**SOPA** de Feijão-verde **PRATO** Strogonoff de peru com esparguete e brócolo cozido. **SOBREMESA** Clementina	**Alergénios** **Massa-** Contém **glúten** e pode conter vestígios de **ovo** **Molho branco** – Contem **leite**	**SOPA** de Alho-francês **PRATO** Solha frita com açorda de coentros. Alface, cenoura e tomate. **SOBREMESA** Pêra	**Alergénios** **Peixes** (Solha)	**SOPA** de Macedónia **PRATO** Bife de peru grelhado com arroz de legumes. Alface. **SOBREMESA** Laranja		**SOPA** de Couve-flor **PRATO** Bolonhesa de atum. Alface, cenoura e couve-roxa. **SOBREMESA** Clementina	**Alergénios** **Peixes** (Atum) **Massa-** Contém **glúten** e pode conter vestígios de **ovo**
3ª Feira	**SOPA** de Juliana **SOPA** de Abobora com feijão-vermelho **PRATO** Arroz de peixe (tintureira/salmão). Alface, cenoura e tomate. **SOBREMESA** Gelatina de Morango	**Alergénios** **Peixes** (Tintureira/ Salmão) **Gelatina** – Pode conter vestígios de **glúten**, **leite** e **ovo**	**SOPA** de Primavera **SOPA** de Courgette **PRATO** Jardineira de vitela. Alface. **SOBREMESA** Clementina		**SOPA** de Abóbora c/alho-francês **PRATO** Dourada grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. **SOBREMESA** Gelatina de Ananás	**Alergénios** **Peixes** (Dourada) **Gelatina** – Pode conter vestígios de **glúten**, **leite** e **ovo**	**SOPA** de Cozido à Portuguesa **PRATO** Cozido à portuguesa. **SOBREMESA** Pêra	
4ª Feira	Feriado Restauração da Independência 01 de dezembro		Feriado Dia da Imaculada Conceição 08 de dezembro		**SOPA** de Beterraba **PRATO** Frango no forno com massa espiral. Alface, pepino e tomate **SOBREMESA** Pêra	**Alergénios** **Massa-** Contém **glúten** e pode conter vestígios de **ovo**	**SOPA** da Horta **PRATO** Corvina grelhada com batata, cenoura e brócolo. **SOBREMESA** Melão	**Alergénios** **Peixes** (Corvina)
5ª Feira	**SOPA** de Couve-flor **PRATO** Empadão de legumes (cenoura, courgete e alho-francês) e lentilhas. Alface e pepino. **SOBREMESA** Pêra	**Alergénios** **Puré** - Contém **leite e produtos à base de leite**	**SOPA** de Nabiça **PRATO** Alho-francês à Brás. Alface e pepino. **SOBREMESA** Banana	**Alergénios** **Ovo**	**SOPA** de Feijão-verde **PRATO** Feijoada de chocos com arroz branco. Alface. **SOBREMESA** Clementina	**Alergénios** **Moluscos** (Choco)	**SOPA** de Espinafres **PRATO** Omelete de legumes com arroz de milho. Alface e pepino. **SOBREMESA** Laranja	**Alergénios** **Ovo**
6ª Feira	**SOPA** de Agrião **PRATO** Coelho estufado com arroz de ervilhas. Alface. **SOBREMESA** Laranja		**SOPA** de Espinafres c/grão **PRATO** Salada do mar (pescada, laços, ervilhas, cenoura e milho). Alface. **SOBREMESA** Pudim-flan	**Alergénios** **Peixes** (Pescada) **Pudim-flan** – Contém **leite**	**SOPA** de Agrião **PRATO** Pá de porco no forno com batata frita, ervilhas e cenoura baby. **SOBREMESA** Maçã assada		**SOPA** de Caldo-verde **SOPA** de Nabiça **PRATO** Bacalhau à casa. Alface, tomate e cenoura. **SOBREMESA** Pudim de ovo	**Alergénios** **Peixes** (Bacalhau)

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