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 Dieta do CD 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 Bife de peru grelhado com esparguete e brócolo cozido. SOBREMESA Clementina	Alergénios **Massa-** Contém **glúten** e pode conter vestígios de **ovo**	SOPA de Alho-francês PRATO Solha no forno com branco. 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 abrótea. Alface, cenoura e couve-roxa. SOBREMESA Clementina	Alergénios **Peixes** (Abrótea) **Massa-** Contém **glúten** e pode conter vestígios de **ovo**
3ª Feira	SOPA de Juliana SOPA de Abobora com feijão-vermelho PRATO Tintureira/Salmão estufado com arroz branco. Alface, cenoura e tomate. SOBREMESA Maçã	Alergénios **Peixes** (Tintureira/ Salmão)	SOPA de Primavera SOPA de Courgette PRATO Vitela estufada com batata cozida, cenoura e feijão-verde. Alface. SOBREMESA Clementina		SOPA de Abóbora c/alho-francês PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana	Alergénios **Peixes** (Dourada)	SOPA de Cozido à Portuguesa PRATO Cozido à portuguesa (sem enchidos). 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 Abrótea cozida com macedónia de legumes. SOBREMESA Pêra	Alergénios **Peixes** (Abrótea)	SOPA de Nabiça PRATO Bife de frango com arroz de cenoura. Alface e pepino. SOBREMESA Banana		SOPA de Feijão-verde PRATO Choco grelhado com batata cozida e couve-flor. 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 grelhado com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Laranja		SOPA de Espinafres c/grão PRATO Salada do mar (pescada, laços, ervilhas, cenoura e milho). Alface. SOBREMESA Maçã	Alergénios **Peixes** (Pescada)	SOPA de Agrião PRATO Pá de porco no forno com arroz branco, ervilhas e cenoura baby. SOBREMESA Maçã assada		SOPA de Caldo-verde SOPA de Nabiça PRATO Bacalhau cozido com batata, cenoura e couve portuguesa. SOBREMESA Abacaxi	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