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: 912 856 288
E-Mail: administrativo@ascparadense.pt

Mod.34.003.B – EMENTA

Ementa do Berçário e Transição

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 Creme de Feijão-verde com Peru PRATO Bife de peru estufado com esparguete e brócolo cozido. SOBREMESA Maçã	Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA Creme de Alho-francês com Solha PRATO Solha no forno com arroz branco e couve-coração. SOBREMESA Pêra ralada	Alergénios Peixes (Solha)	SOPA Creme de Macedónia com Peru PRATO Bife de peru grelhado com arroz de legumes. SOBREMESA Maçã cozida		SOPA Creme de Couve-flor com Abrótea PRATO Bolonhesa de abrótea com espinafres. SOBREMESA Maçã cozida	Alergénios Peixes (Abrótea) Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo
3ª Feira	SOPA Creme de Juliana com Tintureira/Salmão PRATO Arroz de peixe (tintureira/salmão). Tomate. SOBREMESA Maçã	Alergénios Peixes (Tintureira/ Salmão)	SOPA Creme de Primavera com Vitela PRATO Jardineira de vitela. Alface. SOBREMESA Maçã cozida		SOPA Creme de Abóbora c/alho-francês e Dourada PRATO Dourada grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Dourada)	SOPA Creme de Cenoura com Vitela PRATO Vitela cozida com arroz branco, batata e lombardo. SOBREMESA Pêra ralada	
4ª Feira	Feriado Restauração da Independência 01 de dezembro		Feriado Dia da Imaculada Conceição 08 de dezembro		SOPA Creme de Beterraba com Frango PRATO Frango no forno com massa espiral. Alface e tomate. SOBREMESA Pêra ralada	Alergénios Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA Creme de Alface com Corvina PRATO Corvina grelhada com batata, cenoura e feijão-verde. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Corvina)
5ª Feira	SOPA Creme de Couve-flor com Abrótea PRATO Abrótea cozida com macedónia de legumes. SOBREMESA Banana	Alergénios Peixes (Abrótea)	SOPA Creme de Nabiça com Frango PRATO Bife de frango grelhado arroz de cenoura. Alface. SOBREMESA Maçã ralada		SOPA Creme de Feijão-verde com Perca PRATO Perca grelhada com batata, cenoura e couve-flor. SOBREMESA Maçã ralada	Alergénios Peixes (Perca)	SOPA Creme de Espinafres e Frango PRATO Omelete de legumes com arroz branco. Alface. SOBREMESA Pêra cozida	Alergénios Ovo
6ª Feira	SOPA Creme de Agrião com Coelho PRATO Coelho estufado com arroz de ervilhas. Alface. SOBREMESA Pêra cozida		SOPA Creme de Espinafres com Pescada. PRATO Salada do mar (pescada, laços, ervilhas, cenoura e milho). Alface. SOBREMESA Pêra cozida	Alergénios Peixes (Pescada) Massa - Contém Glúten e pode conter vestígios de ovo	SOPA Creme de Agrião com Vitela PRATO Vitela estufada com arroz de branco, ervilha e cenoura. SOBREMESA Pêra cozida		Encerrado VÉSPERA DE NATAL	

<u>OBSERVAÇÕES:</u> As crianças que já comem segundo prato não comem proteína (carne ou peixe) na sopa.

Leguminosas e Ovo – Oferecer de acordo com a indicação dos pais e/ou encarregados de educação.

Ementa elaborada de acordo com as orientações da circular n.º 3097/DGE/2018

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

Elaborado por **Susana Conceição - Engenheira Alimentar**