

Centro Social Paroquial da Borralha



Serviço de Ementas

Na SEMANA de 01 de Dezembro 2019

DIAS	ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÉNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Creme de cenoura com espinafres Feijoada c/ arroz ¹ e couve Frango cozido c/arroz ¹ e couve ARROZ DOCE ^{1,2,4}	

Alergénicos: ¹ Cereais que contêm glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia e produtos à base de cereais; ² Ovos e produtos à base de ovos; ³ Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); ⁴ Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO₂; ⁵ Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ⁶ Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁷ Soja e produtos à base de soja; ⁸ Frutas de casca rija; ⁹ Alérgicos e produtos à base de alérgicos; ¹⁰ Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹ Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹² Trigo e produtos à base de trigo; ¹³ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo de Novembro de 2019 Nota: Ementa pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas:



Centro Social Paroquial da Borralha

Serviço de Ementas

Na SEMANA de 02 a 08 de Dezembro 2019



DIAS	ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÔNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de feijão c/couve Peixe vermelho ³ cozida c/batata e couve Clementinas Sopa Juliana	Sopa de feijão c/couve Peixe vermelho ³ cozido c/batata e couve Clementinas Sopa Juliana
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Rolo de carne vaca, porco c/esparguete ^{1,2} salada de alface ⁵ Pêra Caldo verde Pescada ³ assada c/broa ¹ batata assada salada alface ⁵ Banana	Rolo de carne vaca, porco c/esparguete ^{1,2} salada de alface ⁵ Bife de porco grelhado c/esparguete ^{1,2} Pêra assada Caldo verde Carapau ³ assado c/batata e couve cozida Banana
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa espinafres Rancho ^{1,2} Carne de porco cozida c/couve e cenoura Fruta da época Sopa de couve Filetes de pescada ^{3,1,2} gratinados c/arroz ¹ primavera	Sopa espinafres Rancho ^{1,2} Carne de porco cozida c/couve e cenoura Fruta da época Sopa de couve Filetes de pescada ^{3,1,2} gratinados c/arroz ¹ primavera e brócolos Maçã
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de couve Filetes de pescada ^{3,1,2} gratinados c/arroz ¹ primavera Maçã	Sopa de couve Filetes de pescada ^{3,1,2} gratinados c/arroz ¹ primavera e brócolos Maçã
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de couve Febras de porco estufadas c/batata cozida e couve Banana	Sopa de feijão verde Febras de porco estufadas c/batata cozida e couve Banana
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de couve Carne de vitela estuf. c/ervilhas cenoura e massa meada ^{1,2} Carne de vitela cozida c/ couve Gelatina	Sopa de espinafres Carne de vitela estuf. c/ervilhas cenoura e massa meada ^{1,2} Carne de vitela cozida c/ couve Gelatina

O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.

Alérgicos: ¹ Cereais que contém glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia e produtos à base de cereais; ² Ovos e produtos à base de ovos; ³ Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); ⁴ Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO₂; ⁵ Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ⁶ Amendoim e produtos à base de amendoim; ⁷ Soja e produtos à base de soja; ⁸ Frutas de casca rija; ⁹ Alérgicos e produtos à base de alérgicos; ¹⁰ Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹ Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo; ¹² Trêmço e produtos à base de trêmço; ¹³ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo de Naves, 10 de Novembro de 2019. Ementaria pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista cãrreira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas: 



Centro Social Paroquial da Borralha

Serviço de Ementas

Na SEMANA de 09 a 15 de Dezembro 2019



DIAS	ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de nabos Arroz ¹ c/ carnes de frango e porco e couve e cenoura Fruta da época	Sopa de nabos Arroz ¹ c/ carnes de frango e porco e couve e cenoura
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de feijão c/ nabiças Pescada ³ cozida c/batata e couve Laranja	Fruta da época Sopa de feijão c/ nabiças Carapau ^{3,4,5} de escabeche c/batata cozida e brócolos Carapau ³ cozido c/batata cozida e brócolos Laranja
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de couve Frango estufado c/esparguete ^{1,2} e alface ⁵ Pêra	Sopa de couve Frango estufado c/massa meada ^{1,2} e couve Pêra
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de grão c/couve e cenoura Sofilé de pescada ^{3,2} arroz ¹ e salada de alface e cenoura Banana	Sopa de grão c/couve e cenoura Sofilé de pescada ^{3,2} arroz ¹ e salada de alface e cenoura Pescada ⁵ cozida c/couve batata e cenoura Banana
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Caldo verde ⁵ Rojões c/batata cozida e couve ⁵ Came de porco cozida c/batata e couve Fruta da época	Caldo verde ⁵ Rojões c/batata cozida e couve ⁵ Came de porco cozida c/batata e couve Fruta da época
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Crema de cenoura c/espinafres Peixe vermelho ³ cozido c/grelos de nabo e batata	Crema de cenoura c/espinafres Peixe vermelho ³ cozido c/grelos de nabo e batata
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Fruta da época Sopa de couve Perna de peru assado c/arroz ¹ e salada de alface ⁵ Rabanadas ^{1,2,4}	Fruta da época Sopa de couve Perna de peru assado c/arroz ¹ e salada de alface ⁵ Rabanadas ^{1,2,4}

O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.

Alergênicos: ¹ Cereais que contêm glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia e produtos à base de cereais; ² Ovos e produtos à base de ovos; ³ Peixe e produtos à base de peixe; ⁴ Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); ⁵ Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO₂; ⁶ Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ⁷ Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁸ Soja e produtos à base de soja; ⁹ Frutas de casca rija; ¹⁰ Alpos e produtos à base de alpos; ¹¹ Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹² Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹³ Trigo moído e produtos à base de trigo moído; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Breve de Armando de Sousa Nota: Ementa pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas:



Centro Social Paroquial da Borralha

Serviço de Ementas
Na SEMANA de 16 a 22 de Dezembro 2019



DIAS	ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA
SEGUNDA FEIRA	Sopa Juliana Empadão ^{2,4} de carnes de porco, vaca, chouriça e salada de alface ⁵ Carné de porco cozida c/batata e couve Fruta da época	Sopa Juliana Empadão ^{2,4} de carnes de porco, vaca, chouriça e salada de alface ⁵ Carné de porco cozida c/batata e couve Fruta da época	
TERÇA FEIRA	Sopa de feijão c/couve Filetes de pescada dourados ^{3,2,1} c/arroz ¹ de feijão Pescada ³ coz. c/batata e grelos de nabo Maçã	Sopa de feijão c/couve Filetes de pescada dourados ^{3,2,1} c/arroz ¹ de feijão e grelos Pescada ³ coz. c/batata e grelos de nabo Maçã	
QUARTA FEIRA	Sopa de espinafres Frango estufado c/arroz ^{1,2} e alface ⁵ Frango cozida c/arroz ¹ e couve cozida Banana	Sopa de espinafres Tripas à moda do Porto c/arroz ¹ e couve cozida Carné de frango cozida c/arroz ¹ e couve cozida Banana	
QUINTA FEIRA	Sopa de grão c/legumes Peixe ³ vermelho coz. c/batata e grelos de nabo Laranja	Sopa de grão c/legumes Peixe ³ vermelho coz. c/batata e grelos de nabo Laranja	O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.
SEXTA FEIRA	Sopa de couve Arroz ¹ de ervilhas c/carne de porco Fruta da época	Sopa de couve Arroz ¹ de ervilhas c/carne de porco Fruta da época	
SABADO	Sopa Prato Normal Dieta Sobremesa	Fruta da época Sopa de feijão e couve Caçula cozida ³ c/couve e batata cozida Maçã assada Sopa nabo	
Domingo	Sopa Prato Normal Dieta Sobremesa	Frango assado c/esparguete ^{1,2} e salada de alface ⁵ Pudim ^{2,4,1}	

Alérgénicos: ¹ Cereais que contêm glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia e produtos à base de cereais; ² Ovos e produtos à base de ovos; ³ Peixe e produtos à base de peixe; ⁴ Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); ⁵ Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO₂; ⁶ Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ⁷ Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁸ Soja e produtos à base de soja; ⁹ Frutos de casca rijas; ¹⁰ Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹ Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹² Tremço e produtos à base de tremço; ¹³ Moluscos e produtos à base de moluscos.


Brejeira de Novembro de 2019 Nota: Ementa pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas:




Centro Social Paroquial da Borralha



Serviço de Ementas
Na SEMANA de 23 a 29 de Dezembro 2019

DIAS	ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA
SEGUNDA FEIRA	Sopa de Feijão c/couve Pescada ³ coz. c/batata e brócolos Fruta da época	Sopa de Feijão c/couve Pescada ³ coz. c/batata e brócolos Fruta da época	
TERÇA FEIRA	 Sopa de legumes Bacalhau coz. c/batata e couve ³ Perú assado c/arroz e couve Sonhos e Bolo rei ^{1,2,9}	Sopa de legumes Bacalhau coz. c/batata e couve ³ Perú assado c/arroz e couve Sonhos e Bolo rei ^{1,2,9}	
QUARTA FEIRA	25 Dia de Natal		
QUINTA FEIRA	Sopa de grão c/legumes Pescada ³ gratinada no forno c/arroz ¹ primavera Fruta da época	Sopa de grão c/legumes Solha ³ gratinada no forno c/arroz ¹ primavera Fruta da época	O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.
SEXTA FEIRA	Sopa de legumes Feijoada c/ arroz ¹ Banana	Sopa de legumes Feijoada c/ arroz ¹ e couve Frango cozido c/arroz ¹ e couve Banana	
SABADO	Sopa de legumes Caldeirada de carapau ³ e couve cozida Laranja	Sopa de Legumes Caldeirada de carapau ³ e couve cozida Laranja	
Domingo	Caldo verde Arroz ¹ de pato e salada de alface e cenoura ⁵ Frango assado c/arroz ¹ branco alface e cenoura ⁵ Laranja	Caldo verde Arroz ¹ de pato e salada de alface e cenoura ⁵ Frango assado c/arroz ¹ branco alface e cenoura ⁵ Laranja	

Alergênicos: ¹ Cereais que contêm glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia e produtos à base de cereais; ² Ovos e produtos à base de ovos; ³ Peixes e produtos à base de peixe; ⁴ Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); ⁵ Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO₂; ⁶ Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ⁷ Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁸ Soja e produtos à base de soja; ⁹ Frutos de casca rija; ¹⁰ Alérgicos e produtos à base de alérgicos; ¹¹ Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹² Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹³ Tremço e produtos à base de tremço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejoza de Novembro de 2019 Nota: Ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas: 

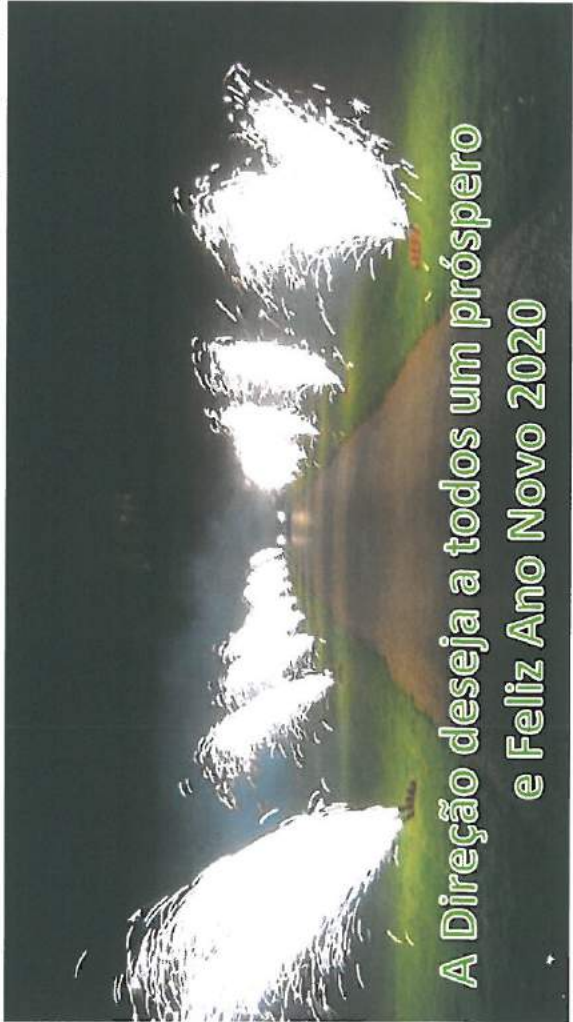
Centro Social Paroquial da Borralha



Serviço de Ementas

Na SEMANA de 30 a 31 de Dezembro 2019

DIAS	ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA
SEGUNDA FEIRA	Sopa Juliana Arroz ¹ de carne de porco e frango c/ervilhas e cenoura Fruta da época	Sopa Juliana Arroz ¹ de carne de porco e frango c/ervilhas e cenoura Fruta da época Sopa de feijão verde Cozido à portuguesa Chanfana carneiro assado c/arroz e grelos ⁵ Rabanadas e Aletria ^{1,2,4}	
TERÇA FEIRA	Sopa Juliana Arroz ¹ de carne de porco e frango c/ervilhas e cenoura Fruta da época	Sopa Juliana Arroz ¹ de carne de porco e frango c/ervilhas e cenoura Fruta da época Sopa de feijão verde Cozido à portuguesa Chanfana carneiro assado c/arroz e grelos ⁵ Rabanadas e Aletria ^{1,2,4}	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		<p>O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.</p>
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		



Alérgicos: ¹ Cereais que contém glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia e produtos à base de cereais; ² Ovos e produtos à base de ovos; ³ Peixes e produtos à base de peixe; ⁴ Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); ⁵ Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO₂; ⁶ Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ⁷ Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁸ Soja e produtos à base de soja; ⁹ Frutos de casca rija; ¹⁰ Alpos e produtos à base de alpos; ¹¹ Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹² Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo; ¹³ Trêmço e produtos à base de trêmço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo de Matosinhos Nota: Ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas:

