



Serviço de Ementas

Na SEMANA de 01 a 05 de Janeiro 2020

DIAS		ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SENIORES	REFEICAO DA RESIDENCIA AUTONOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	<p>A Direção do Centro Social e Paroquial da Borralha</p> <p>Deseja um Próspero</p> <div style="text-align: center;"> <p>Feliz Ano Novo 2020</p> </div>		<p>O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.</p>
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			
	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA			
	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA			
	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA			

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 Aipo e produtos à base de aipo; ¹¹ Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹² Sementes de sésamo; ¹³ Tremeço e produtos à base de tremeço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo de Dezembro de 2017 Nota: Ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas: J. J. J. J.





Serviço de Ementas

Na SEMANA de 06 a 12 de Janeiro 2020

DIAS	ALMOÇOS DA INFANCIA	ALMOÇOS DOS SENIORES	REFEICAO DA RESIDENCIA AUTONOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de legumes Rojões c/babata e grelos e chouriça Carne coz. c/batata e couve SINHOS/Bolo rei ^{1,2,4}	Sopa de legumes Rojões c/babata e grelos e chouriça Carne coz. c/batata e couve SINHOS/Bolo rei ^{1,2,4}
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de legumes Jardineira de frango Salada de fruta Sopa de alho francês Filetes gratinados ^{1,2,3} c/arroz ¹ e salada ⁵	Sopa de legumes Jardineira de frango Salada de fruta Sopa de alho francês Filetes gratinados ^{1,2,3} c/arroz ¹ e salada ⁵
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Laranja Sopa de espinafres Barrigas e Salsichas ^{4,8,11} grelhas c/batata e legumes Maçã Sopa de feijão c/nabiças Caldeirada de peixe ³ c/ legumes Fruta da época	Laranja Sopa de espinafres Barrigas e Salsichas ^{4,8,11} grelhas c/batata e legumes Maçã assada Sopa de feijão c/nabiças Caldeirada de peixe ³ c/ legumes Fruta da época
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de espinafres Barrigas e Salsichas ^{4,8,11} grelhas c/batata e legumes Maçã Sopa de feijão c/nabiças Caldeirada de peixe ³ c/ legumes Fruta da época	O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de legumes Jardineira de frango Salada de fruta Sopa de alho francês Filetes gratinados ^{1,2,3} c/arroz ¹ e salada ⁵	Sopa de legumes Jardineira de frango Salada de fruta Sopa de alho francês Filetes gratinados ^{1,2,3} c/arroz ¹ e salada ⁵
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de legumes Jardineira de frango Salada de fruta Sopa de alho francês Filetes gratinados ^{1,2,3} c/arroz ¹ e salada ⁵	Sopa de legumes Jardineira de frango Salada de fruta Sopa de alho francês Filetes gratinados ^{1,2,3} c/arroz ¹ e salada ⁵
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de legumes Jardineira de frango Salada de fruta Sopa de alho francês Filetes gratinados ^{1,2,3} c/arroz ¹ e salada ⁵	Sopa de legumes Jardineira de frango Salada de fruta Sopa de alho francês Filetes gratinados ^{1,2,3} c/arroz ¹ e salada ⁵

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 rijas; ¹⁰ Aipos e produtos à base de aipos; ¹¹ Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹² Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo; ¹³ Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo de Borralha de FL Nota: Ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas: Julia K. Silva



Serviço de Ementas

Na SEMANA de 13 a 19 de Janeiro de 2020

DIAS	ALMOÇOS DA INFANCIA	ALMOÇOS DOS SENIORES	REFEICAO DA RESIDENCIA AUTONOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de legumes Carne estufada c/esparquete ^{1,2} leq. cozidos	Sopa de legumes Carne de porco estufada c/massa meada ^{1,2} Carne de porco estufada c/couve Fruta da época
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Fruta da época Sopa de nabijas Esparquete ^{1,2,4} à Carbonara	Sopa de nabijas Bacalhau ³ c/grão e legumes Macã ou Macã coz.
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Macã Sopa de espinafres c/grão Febras de cebolada c/batata e legumes coz.	Sopa de espinafres c/grão Febras de cebolada c/batata e legumes coz.
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Fruta da época Sopa legumes Peixe ^{3,1} frito c/cotovelos ^{1,2} e salada ⁵	Fruta da época Sopa legumes Peixe ^{3,1} frito c/cotovelos ^{1,2} e salada ⁵ Peixe ³ cozido c/ batata e couve Laranja
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Laranja Sopa de alho francês Feijoada c/arroz ¹ Franco cozido c/arroz ¹ e couve Pêra ou Pêra assada	Sopa de alho francês Feijoada c/arroz ¹ Franco cozido c/arroz ¹ e couve Pêra ou Pêra assada Sopa de legumes Peixe ³ grelhado c/batata e couve
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		

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 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 Tramoço e produtos à base de tramoço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo de Dezembro de 11 Nota: Ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas: J. A. C. G. L.





Serviço de Ementas

Na SEMANA de 20 a 26 de Janeiro 2020

DIAS		ALMOÇOS DA INFANCIA		ALMOÇOS DOS SENIORES		REFEICAO DA RESIDENCIA AUTONOMIA	
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de legumes Jardineira c/carne de vaca	Sopa de legumes Jardineira c/carne de vaca	Sopa de legumes Jardineira c/carne de vaca	O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.		
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Fruita da época Sopa de feijão e couve Peixe ³ coz. c/batata e couve	Fruita da época Sopa de feijão e couve Peixe ³ coz. c/batata e couve	Fruita da época Sopa de feijão e couve Peixe ³ coz. c/batata e couve			
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Pêra ou Pêra coz. Canja	Pêra ou Pêra coz. Canja	Pêra ou Pêra coz. Sopa de couve			
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Franço estufado c/macarrão ^{1,2} e couve	Franço estufado c/macarrão ^{1,2} e couve	Franço estufado c/macarrão ^{1,2} e couve			
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Banana Sopa de Juliana	Banana Sopa de Juliana	Banana Sopa de feijão e couve			
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Ovos ² escalfados c/arroz ¹ e ervilhas	Ovos ² escalfados c/arroz ¹ e ervilhas	Ovos ² escalfados c/arroz ¹ e ervilhas			
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Maçã	Maçã	Maçã (ou) Maçã assada			
	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres	Sopa de espinafres			
	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Perú assado c/arroz ¹ de legumes	Perú assado c/arroz ¹ de legumes	Perú assado c/arroz ¹ de legumes			
	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Fruita da época	Fruita da época	Fruita da época			
	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Caldeirada de peixe ³	Caldeirada de peixe ³	Caldeirada de peixe ³			
	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Fruita da época	Fruita da época	Fruita da época			
	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Franço assado c/arroz ¹ e couve cozida	Franço assado c/arroz ¹ e couve cozida	Franço assado c/arroz ¹ e couve cozida			
	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Pudim ¹²⁴	Pudim ¹²⁴	Pudim ¹²⁴			

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 Aipo e produtos à base de aipo; ¹¹ Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹² Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹³ Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo de Dezembro de 15 Nota: Ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas: *[Assinatura]*



Centro Social Paroquial da Borralha

Serviço de Ementas

Na SEMANA de 27 a 31 de Janeiro 2019

DIAS		ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de nabijas Entrecosto assado c/arroz ¹ de feijão	Sopa de nabijas Entrecosto assado c/arroz ¹ de feijão	O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Fruita da época Sopa Juliana Ovos mexidos c/fiambre e arroz ¹ de cenoura	Fruita da época Sopa Juliana Peixe ³ coz. c/batata e legumes	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Pêra ou Pêra coz. Canja ^{1,2} de legumes Rancho ^{1,2}	Pêra ou Pêra coz. Sopa de legumes Rancho ^{1,2}	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Banana Sopa de c/couve Pataniscas ^{1,2,3} de bacalhau c/arroz ¹ de feijão	Carne coz. c/Legumes Banana Sopa de c/couve Pataniscas ^{1,2,3} de bacalhau c/arroz ¹ de feijão	
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Maçã Sopa de nabijas c/feijão Peixe ³ cozido c/ batata e couve	Maçã assada Sopa de nabijas c/feijão Peixe ³ cozido c/ batata e couve	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Maçã ou maçã assada	Maçã ou maçã assada	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA			

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 Aipos e produtos à base de aipos; ¹¹ Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹² Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo; ¹³ Tremeço e produtos à base de tremeço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

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