

Centro Social Paroquial da Borralha



Serviço de Ementas

Na SEMANA de 01 a 05 de Abril de 2020

DIAS	ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÉNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa couve Favas à portuguesa Carne de porco cozida c/arroz e couve Laranja	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de couve Carne de vaca estufada c/massa meada ^{1,2} e couve	O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO. Nota: Disponibilizamos ementas vegetarianas caso esteja interessado contactar os serviços.
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Fruita da época Sopa de grão c/espinafres Pescada ³ no forno c/broa ¹ e arroz ¹ de cenoura	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Salada de fruta Sopa de legumes Bacalhau ³ à Barrão ^{1,2}	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Fruita da época Sopa de couve Frango assado c/batata assada e salada alface ⁵ Pudim ^{1,2,4}	

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

Nota: sobre as características nutricionais das ementas consultar na cozinha.

Brejo de Harjo de 2020 Nota: Ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas: Jan





Serviço de Ementas

Na SEMANA de 06 a 12 de Abril de 2020

DIAS	ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÉNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de juliana Ovos ² escalvados c/ervilhas e arroz ¹ Pescada ³ coz. c/batata e couve Fruta da época	Sopa de juliana Ovos ² escalvados c/ervilhas e arroz ¹ Pescada ³ coz. c/batata e couve Fruta da época
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Caldo verde Rojões c/batata e couve Fruta da época	Caldo verde Rojões c/batata e couve Fruta da época
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de alho francês Bacalhau à Barrão massa ^{1,2}	Sopa de alho francês Bacalhau à Barrão massa ^{1,2}
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Salada de fruta Sopa de couve Jardineira de frango	Salada de fruta Sopa de couve Jardineira de frango
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Banana Sopa de feijão Peixe ³ estufado c/arroz ¹ e legumes	Banana Sopa de feijão c/couve Peixe ³ estufado c/arroz ¹ e legumes
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Fruta da época 	Fruta da época Sopa de feijão verde Febras de porco de cebolada c/batata e brócolos Chanfana c/batata e migas Folar e aletria ^{1,2,4}
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		

O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.
Nota: Disponibilizamos ementas vegetarianas caso esteja interessado contactar os serviços.

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 sementes de sésamo; ¹³ Tremço e produtos à base de tremço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Nota: sobre as características nutricionais das ementas consultar na cozinha.

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





Serviço de Ementas

Na SEMANA de 13 a 19 de Abril de 2020

DIAS	ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA	
SEGUNDA FEIRA	PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Segunda Feira de Páscoa	Sopa de legumes Arroz ¹ de tentáculos de potas ¹⁴ Fruta da época Sopa Juliana Carne estuf/Vitela c/massa meada ² e salada de alface ⁵ Fruta da época Creme de cenoura c/espínfres Pescada ³ coz. c/batata e brócolos Fruta da época Caldo verde Frango assado cozido Couve cozida Salada de Fruta Sopa de alho francês Empadão de arroz ¹ atum ³ c/legumes Peixe vermelho ³ coz. c/couve e batata Banana Sopa Juliana Carapau ³ assado c/batata assada e couve Fruta da época Sopa de couve Febras de porco de cabolada c/arroz e brócolos Gelatina	O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO. Nota: Disponibilizamos ementas vegetarianas caso esteja interessado contactar os serviços.
TERÇA FEIRA	PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa Juliana Carne estuf/Vitela c/esparguete ² e salada de alface ⁵ Fruta da época Creme de cenoura c/espínfres Pescada ³ coz. c/batata e brócolos Fruta da época Caldo verde Frango assado cozido Salada de Fruta Sopa de alho francês Empadão de arroz ¹ atum ³ c/legumes Peixe vermelho ³ coz. c/couve e batata Banana		
QUARTA FEIRA	PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Fruta da época Creme de cenoura c/espínfres Pescada ³ coz. c/batata e brócolos Fruta da época Caldo verde Frango assado cozido Couve cozida Salada de Fruta Sopa de alho francês Empadão de arroz ¹ atum ³ c/legumes Peixe vermelho ³ coz. c/couve e batata Banana		
QUINTA FEIRA	PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Fruta da época Creme de cenoura c/espínfres Pescada ³ coz. c/batata e brócolos Fruta da época Caldo verde Frango assado cozido Couve cozida Salada de Fruta Sopa de alho francês Empadão de arroz ¹ atum ³ c/legumes Peixe vermelho ³ coz. c/couve e batata Banana		
SEXTA FEIRA	PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Fruta da época Creme de cenoura c/espínfres Pescada ³ coz. c/batata e brócolos Fruta da época Caldo verde Frango assado cozido Couve cozida Salada de Fruta Sopa de alho francês Empadão de arroz ¹ atum ³ c/legumes Peixe vermelho ³ coz. c/couve e batata Banana		
SABADO	PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Fruta da época Creme de cenoura c/espínfres Pescada ³ coz. c/batata e brócolos Fruta da época Caldo verde Frango assado cozido Couve cozida Salada de Fruta Sopa de alho francês Empadão de arroz ¹ atum ³ c/legumes Peixe vermelho ³ coz. c/couve e batata Banana		
Domingo	PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Fruta da época Creme de cenoura c/espínfres Pescada ³ coz. c/batata e brócolos Fruta da época Caldo verde Frango assado cozido Couve cozida Salada de Fruta Sopa de alho francês Empadão de arroz ¹ atum ³ c/legumes Peixe vermelho ³ coz. c/couve e batata Banana		

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 sementes de sésamo; ¹³ Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

[Assinatura]


Nota: sobre as características nutricionais das ementas consultar na cozinha.
Brejo de XXXX de 2020 Nota: Ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas: _____





Serviço de Ementas

Na SEMANA de 20 a 26 de Abril de 2020

DIAS		ALMOÇOS DA INFANCIA	ALMOÇOS DOS SENIORES	REFEICAO DA RESIDENCIA AUTONOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de grão c/espinafres Solha ³ gratinada c/salada russa Maçã	Sopa de grão c/espinafres Solha ³ gratinada c/salada russa Maçã assada	<p>O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.</p> <p>Nota: Disponibilizamos ementas vegetarianas caso esteja interessado contactar os serviços.</p>
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de legumes Esparquete ^{1,2} à Bolonhesa Fruta da época	Sopa de legumes Favas à portuguesa	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa Juliana Bifes de cebolada c/arroz ¹ de legumes Banana	Fruta da época Sopa Juliana Bifes de cebolada c/arroz ¹ de legumes Banana	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa Legumes Pescada ³ frita c/Salada russa Pescada ³ cozida c/salada russa Laranja	Sopa Legumes Pescada ³ frita c/Salada russa Pescada ³ cozida c/salada russa Laranja	
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Cania ^{1,2} c/legumes Rancho ^{1,2} Fruta da época	Sopa de legumes Rancho ^{1,2} Fruta da época	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	 Fruta da época	Sopa de feijão verde Filetes pescada ^{3,1,2} gratinados c/arroz ¹ e cenoura	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		Maçã cozida Caldo verde Costeletas de porco grelh c/arroz ¹ de feijão Arroz doce ^{1,2,4}	

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 sementes de sésamo; ¹³ Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Nota: sobre as características nutricionais das ementas consultar na cozinha.

Brejo 31 de Maio de 2020 Nota: Ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas: _____



Serviço de Ementas

Na SEMANA de 27 a 30 de Abril de 2019

DIAS	ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÉNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de grão c/couve Ovos ^{2,5} escalfados c/ervilhas e arroz ¹ Pescada ³ cozida c/batata e couve Maçã	Sopa de grão c/couve Ovos ^{2,5} escalfados c/ervilhas e arroz ¹ Pescada ³ cozida c/batata e couve Maçã assada
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Canja ^{1,2} Feijoada c/arroz ¹ Fruta da época	Sopa de legumes Feijoada c/arroz ¹ Fruta da época
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de feijão c/couve Esparguete à Bolonhesa ^{1,2} Maçã	Sopa de feijão c/couve Isclas de fígado de cebolada c/batata cozida e couve Fibras de porco estufadas c/batata e couve Maçã
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa Juliana Frango estufado c/macarrão ^{1,2} Fruta da época	Sopa Juliana Frango estufado c/macarrão ^{1,2} e couve Fruta da época
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		
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.
Nota: Disponibilizamos ementas vegetarianas caso este interessado contactar os serviços.

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 sementes de sésamo; ¹³ Tremço e produtos à base de tremço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Nota: sobre as características nutricionais das ementas consultar na cozinha.

Brejo 31 de Maio de 2019 Nota: Ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas: _____