

Centro Social Paroquial da Borralha

Serviço de Ementas

Na SEMANA de 01 a 03 de Maio de 2020



DIAS		ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÔNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA		<p>O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.</p>	
	PRATO NORMAL			
	DIETA			
TERÇA FEIRA	SOBREMESA			
	SOPA			
	PRATO NORMAL			
QUARTA FEIRA	DIETA			
	SOBREMESA			
	SOPA			
QUINTA FEIRA	PRATO NORMAL			
	DIETA			
	SOBREMESA			
SEXTA FEIRA	SOPA	Sopa de alho francês	Banana	Gelatina
	PRATO NORMAL	Bacalhau à Gomes Sá' e salada de alface'		
	DIETA			
SABADO	SOBREMESA			
	SOPA			
	PRATO NORMAL			
Domingo	DIETA			
	SOBREMESA			
	SOPA			

Alérgicos: 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 Dado de enfiar e sulfatos 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 Tremeço e produtos à base de tremeço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

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




Serviço de Ementas

Na SEMANA de 04 a 10 de Maio 2020

DIAS	ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de couve Frango assado c/esparguete ^{1,2} salada alface, tomate e cebola ³ Laranja	
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de Grão c/espinafres Pescada ³ coz. c/batata e couve	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Pudim ^{1,2,4} Sopa de feijão verde Pá assada c/arroz ¹ de feijão salada de alface ³	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Banana Sopa de espinafres Solha ³ gratinada c/batata e couve	O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Iogurte ⁴ Caldo Verde Favas à portuguesa ³ Frango coz. c/arroz e salada de alface ³	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Laranja Sopa de couve Carapau ³ frito c/arroz ¹ de cenoura e brócolos Carapau ³ cozido c/arroz ¹ e brócolos Gelatina	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de feijão verde Isacas de fígado de porco c/cebolada ⁵ e batata coz. sal./alfacé ⁵ Isacas de fígado de porco grelhadas c/batata coz. c/sal./alfacé 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 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 Tremeço e produtos à base de tremeço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo de 29 de Abril de 2020 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 11 a 17 de Maio de 2020

DIAS	ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa Juliana Frango estufado c/macarrão ^{1,2} e couve e cenoura Pudim ^{1,2,4}	
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de espinafres Peixe vermelho ³ assado . c/batata assada e salada de alface ³	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Banana Sopa de feijão verde Rojões c/migas	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Laranja Sopa de couve Carapau ¹ assado c/batata assada e salada alface ³	O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Iogurte ⁴ Sopa Juliana Rancho ^{1,2} Frango coz. c/arroz ¹ e couve Gelatina	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de feijão verde Pescada ³ no forno c/broa couve e batata	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Laranja Sopa de espinafres Carne de vitela estufada c/Purê ^{2,4} e alface ⁵ Pudim ^{1,2,4}	

Alérgicos: 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); ⁵Dióxido de enxofre e sulfitos 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; ¹⁰Alpos e produtos à base de alpos; 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.

Brejo 29 de Abril de 2020 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 18 a 24 de Maio de 2020



DIAS	ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de couve Arroz ¹ de ervilhas c/febras porco Arroz ¹ c/febras porco grelhada Gelatina	
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa dc de feijão c/couve Pescada ³ cozida c/batata e feijão verde Laranja	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Caldo Verde Carne de porco estufada c/ couve cenoura e massa meada ^{1,2} Banana	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de grão c/ legumes Caldeirada de peixe ³ c/legumes coz.	O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de espinafres Feijoada c/arroz ¹ Carne de porco cozida c/arroz ¹ e couve Pudim ^{1,2,4}	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de couve Sardinha cozida ³ c/ batata e feijão verde Laranja	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de alho francês Pá assada c/arroz branco ¹ salada de alface tomate e cebola ⁵ Gelatina	

Alérgicos: 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 Dioxido 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 Tremoço e produtos à base de tremoço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo de 20 de Abril de 2020 Nota: Ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas:



Serviço de Ementas

Na SEMANA de 25 a 31 de Maio de 2020

DIAS	ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SENIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa Juliana Frango assado c/esparguete ^{1,2} e salada de alface ⁵ Laranja Sopa de couve	
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Peixe vermelho ³ estufado c/arroz ¹ de ervilhas Peixe vermelho cozido c/couve Gelatina	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de feijão verde Isca de fígado de porco c/cebolada ⁵ e batata coz. sal./alface ⁵ Fibras de porco grelhada c/babata e salada alface ⁵ Banana	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de couve Empadão de arroz ¹ c/atum ³ e legumes Peixada ² coz. c/arroz ¹ e couve Iogurte ⁴	O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO. ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de espinafres Jardineira de frango	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Laranja Sopa de alho francês Carapau ³ frito c/arroz ¹ de tomate Peixada ² cozido c/legumes Pudim ^{1,2,4}	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de Legumes Favas à portuguesa ² 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 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 Tremeço e produtos à base de tremeço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo de 29 de Abril de 2020 Nota: Ementa pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas: 