

Centro Social Paroquial da Borralha

Serviço de Ementas

Na SEMANA de 01 a 7 de Junho de 2020



REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA

DIAS	ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA
SEGUNDA FEIRA	Feriado Municipal Agueda	Sopa de alho francês Patatas de bacalhau ^{1,2,1} c/arroz ¹ de legumes Pudim ^{1,2,4} Sopa de couve Salada russa c/filetos de pescada ^{1,2,3} gratinados Banana Sopa de feijão verde c/massa ^{1,2} Esparguete à carbonara ^{4,5} salada de alface ⁵ Gelatina Sopa de feijão verde c/massa ^{1,2} Entrecosto no forno c/ batata assada e salada de alface e tomate ⁵ Iogurte ⁴ Sopa de couve c/grão Ovos mexidos ² c/salsichas e arroz ¹ de ervilhas e cenoura Pescada ³ coz. c/couve e arroz ¹ de ervilhas e cenoura Melão	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	Sopa de couve Salada russa c/filetos de pescada ^{1,2,3} gratinados Banana	Sopa de alho francês Patatas de bacalhau ^{1,2,1} c/arroz ¹ de legumes Pudim ^{1,2,4} Sopa de couve Salada russa c/filetos de pescada ^{1,2,3} gratinados Banana Sopa de feijão verde c/massa ^{1,2} Esparguete à carbonara ^{4,5} salada de alface ⁵ Gelatina Sopa de feijão verde c/massa ^{1,2} Entrecosto no forno c/ batata assada e salada de alface e tomate ⁵ Iogurte ⁴ Sopa de couve c/grão Ovos mexidos ² c/fiambre e arroz ¹ de ervilhas e cenoura Pescada ³ coz. c/couve e arroz ¹ de ervilhas e cenoura Melão	
QUARTA FEIRA	Sopa de feijão verde c/massa ^{1,2} Esparguete à carbonara ^{4,5} salada de alface ⁵ Gelatina	Sopa de feijão verde c/massa ^{1,2} Esparguete à carbonara ^{4,5} salada de alface ⁵ Gelatina Sopa de feijão verde c/massa ^{1,2} Entrecosto no forno c/ batata assada e salada de alface e tomate ⁵ Iogurte ⁴ Sopa de couve c/grão Ovos mexidos ² c/fiambre e arroz ¹ de ervilhas e cenoura Pescada ³ coz. c/couve e arroz ¹ de ervilhas e cenoura Melão	
QUINTA FEIRA	Sopa de feijão verde c/massa ^{1,2} Entrecosto no forno c/ batata assada e salada de alface e tomate ⁵ Iogurte ⁴	Sopa de feijão verde c/massa ^{1,2} Entrecosto no forno c/ batata assada e salada de alface e tomate ⁵ Iogurte ⁴ Sopa de couve c/grão Ovos mexidos ² c/fiambre e arroz ¹ de ervilhas e cenoura Pescada ³ coz. c/couve e arroz ¹ de ervilhas e cenoura Melão	
SEXTA FEIRA	Sopa de couve c/grão Ovos mexidos ² c/salsichas e arroz ¹ de ervilhas e cenoura Pescada ³ coz. c/couve e arroz ¹ de ervilhas e cenoura Melão	Sopa de couve c/grão Ovos mexidos ² c/fiambre e arroz ¹ de ervilhas e cenoura Pescada ³ coz. c/couve e arroz ¹ de ervilhas e cenoura Melão	
SABADO	Sopa de feijão c/couve Sardinha ¹ cozida c/feijão verde e batata Laranja	Sopa de feijão c/couve Sardinha ¹ cozida c/feijão verde e batata Laranja	
Domingo	Sopa de feijão verde Perna de frango assado c/arroz ¹ de cenoura e alface ⁵ Pudim ^{1,2,4}	Sopa de feijão verde Perna de frango assado c/arroz ¹ de cenoura 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); ⁵Dilúido 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; ¹⁰Alpico e produtos à base de alpico; 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 de Maio de 2020

Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações

A Nutricionista:

Centro Social Paroquial da Borrailha

Serviço de Ementas

Na SEMANA de 08 a 14 de Junho 2020



DIAS		ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SENIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de couve e cenoura Bife de porco panado ^{1,2} c/arroz ¹ primavera Bife de porco grelhado c/arroz ¹ primavera Laranja	Sopa de couve Bife de porco panado ^{1,2} c/arroz ¹ primavera Bife de porco grelhado c/arroz ¹ primavera Laranja	
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de Crão c/espinafres Pescada ³ coz. c/batata cozida e feijão verde Gelatina	Sopa de Crão c/espinafres Carapau ³ coz. c/batata cozida e feijão verde Gelatina	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Feriado Dia de Portugal	Sopa de alho francês c/cenoura Frango estufado c/massa meada salada tomate ^{5, 1, 2} Frango cozido c/batata e couve Banana	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Feriado Dia do Corpo de Deus	Sopa de couve Peixe vermelho ¹ à assado c/arroz ¹ c/salada alface e tomate/cebola ⁵	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	Caldo verde Feijoadá c/arroz Pudim ^{1,2,4}	Caldo verde Feijoadá c/arroz Febras de porco grelhadas c/macarrão ^{1,2} Pudim ^{1,2,4}	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		Sopa de espinafres Paneca c/arroz ¹ de tomate e salada de alface ⁵	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		Laranja Sopa Juliana Chanfana de carneiro ⁵ c/batata cozida e couve Bife de peru grelhado c/batata e couve Melião	

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 enxofre 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 Algas e produtos à base de algas; ¹¹ Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹² Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹³ Trêmço e produtos à base de trêmço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo de Maio de 2020

Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações

A Nutricionista: *[Assinatura]*



Centro Social Paroquial da Borralha

Serviço de Ementas

Na SEMANA de 15 a 21 de Junho 2020



REFEICAO DA RESIDENCIA AUTONOMA

ALMOÇOS DOS SENIORES

ALMOÇOS DA INFANCIA

DIAS	ALMOÇOS DOS SENIORES	ALMOÇOS DA INFANCIA	REFEICAO DA RESIDENCIA AUTONOMA	
SEGUNDA FEIRA	<p>SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA</p> <p>SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA</p> <p>SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA</p>	<p>Sopa de couve c/feijão Pescada³ coz. c/batata couve Laranja</p> <p>Sopa de feijão verde Frango assado c/esparquete^{1,2} e salada de tomate⁵ Banana</p> <p>Sopa de alho francês Abrotea³ à fricassé^{4,2} c/arroz¹ de cenoura Pudim^{1,2,4}</p> <p>Sopa de espinafres Carne de porco estufada c/purê^{2,4} salada alface⁵ Laranja</p> <p>Sopa de feijão c/couve Pescada frita³ c/cotovelos^{1,2} couve e cenoura Pescada³ coz. c/batata c/couve Gelatina</p> <p>SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA</p> <p>SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA</p>	<p>Sopa de couve c/feijão Pescada³ coz. c/batata couve Laranja</p> <p>Sopa de feijão verde Frango assado c/esparquete^{1,2} e salada de tomate⁵ Banana</p> <p>Sopa de alho francês Abrotea³ à fricassé^{4,2} c/arroz¹ de cenoura Pudim^{1,2,4}</p> <p>Sopa de espinafres Carne de porco estufada c/purê^{2,4} salada alface⁵ Laranja</p> <p>Sopa de feijão c/couve Carapauzinho frito³ c/cotovelos^{1,2} couve e cenoura Pescada³ coz. c/batata c/couve Gelatina</p> <p>Sopa de couve Costeletas de porco grelhadas c/arroz¹ de feijão Macã assada Sopa de espinafres Salada de bacalhau c/grão e ovo^{2,3} Pescada³ cozida c/batata e couve Pudim^{1,2,4}</p>	<p>O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO. ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO. Nota: Disponibilizamos ementas vegetarianas caso esteja interessado contactar os serviços.</p>
TERÇA FEIRA				
QUARTA FEIRA				
QUINTA FEIRA				
SEXTA FEIRA				
SABADO				
Domingo				

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.

Brejo 25 de maio de 2020

Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações

A Nutricionista: *S. J. R. R. R.*



Centro Social Paroquial da Borralha

Serviço de Ementas

Na SEMANA de 22 a 28 de Junho de 2020



DIAS	ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SENIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de feijão verde Ovos ² escalvados c/arroz ¹ e ervilhas Febras de porco grelhadas c/arroz ¹ e ervilhas Gelatina	Sopa de feijão verde Ovos ² escalvados c/arroz ¹ e ervilhas Febras de porco grelhadas c/arroz ¹ e ervilhas Gelatina
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de couve c/feijão Pescada ³ no forno c/broa ¹ e batata assada e salada de alface ⁵	Sopa de couve c/feijão Pescada ³ no forno c/broa ¹ e batata assada e salada de alface ⁵
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Banana Sopa de couve Frango estufado c/esparquete ¹ salada de alface e cenoura ⁵	Banana Sopa de c/couve Frango estufado c/massa meada ¹ salada de alface e cenoura ⁵
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Pudim ^{1,2,4} Caldo verde Pescada ³ cozida c/ batata e feijão verde	Pudim ^{1,2,4} Caldo verde Pescada ³ cozida c/ batata e feijão verde
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Laranja Sopa de espinafres Carne de vaca estufada c/macarrão ¹ couve e cenoura	Laranja Sopa de espinafres Carne de vaca estufada c/macarrão ¹ couve e cenoura
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Fruita da época	Fruita da época
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de alho francês Caldeirada de peixe ³ e brócolos	Sopa de alho francês Caldeirada de peixe ³ e brócolos
		Gelatina Sopa de couve Cozido à portuguesa Macã assada	Gelatina Sopa de couve Cozido à portuguesa Macã assada

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

Brejo de Maio de 2020

Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações

A Nutricionista: *[Assinatura]*



Centro Social Paroquial da Borralha

Serviço de Ementas

Na SEMANA de 29 a 30 de Junho de 2020



ALMOÇOS DA INFANCIA

ALMOÇOS DOS SENIORES

REFEICAO DA RESIDENCIA AUTONOMA

DIADA	ALMOÇOS DA INFANCIA	ALMOÇOS DOS SENIORES	REFEICAO DA RESIDENCIA AUTONOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de couve c/ grão Empadão de atum ³ c/ arroz ¹ de couve e cenoura Laranja	Sopa de couve c/ grão Empadão de atum ³ c/ arroz ¹ de couve e cenoura Peixe ³ coz. c/ legumes Laranja
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de nabijas Febras de porco cebolada c/ batata coz. e brócolos Pudim ^{1,2,4}	Sopa de nabijas Isclas de fígado de porco de cebolada c/ batata coz. e brócolos Febras grelhadas c/ batata coz. e legumes Pudim ^{1,2,4}
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		

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 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.

Brejo de Maio de 2020

Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações

A Nutricionista:

Julia Rave

