

Centro Social Paroquial da Borralha

**Serviço de Ementas**

Na SEMANA de 01 a 5 de Julho 2020

| DIAS          |  | ALMOÇOS DA INFANCIA  | ALMOÇOS DOS SENIORES   | REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA  |
|---------------|--|--|--|--|
| SEGUNDA FEIRA | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA |  |  |  |
| TERÇA FEIRA   | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA |  |  |  |
| QUARTA FEIRA  | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Sopa de couve<br>Rolo de carnes vaca/porco assada <sup>1,2</sup> c/arroz <sup>1,d</sup> e cenoura e alface <sup>5</sup>            | Sopa de couve<br>Rolo de carnes vaca/porco assada <sup>1,2</sup> c/arroz <sup>1</sup> branco e alface <sup>5</sup>                 |  |
| QUINTA FEIRA  | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Banana<br>Sopa de feijão c/couve<br>Peixe vermelho <sup>3</sup> grelhado c/batata cozida e salada tomate <sup>5</sup>              | Banana<br>Sopa de feijão c/couve<br>Sardinha <sup>3</sup> assada c/batata coz. c/salada de tomate, pimento <sup>5</sup>            | O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.<br>Nota: Disponibilizamos ementas vegetarianas caso esteja interessado contactar os serviços. |
| SEXTA FEIRA   | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Melão<br>Sopa de feijão verde<br>Vitela estufada c/macarrão <sup>1,2</sup> couve e cenoura   | Melão<br>Sopa de feijão verde<br>Vitela estufada c/macarrão <sup>1,2</sup> couve e cenoura   |  |
| SABADO        | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Gelatina<br>Sopa de alho francês<br>Rojões c/ batata coz. e feijão verde<br>Carne de porco cozida c/batata e feijão verde<br>Melão | Gelatina<br>Sopa de alho francês<br>Rojões c/ batata coz. e feijão verde<br>Carne de porco cozida c/batata e feijão verde<br>Melão |  |
| Domingo       | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Sopa de espinafres<br>Empadão de frango c/arroz <sup>1</sup> e couve cozida<br>Pudim <sup>1,2,4</sup>                              | Sopa de espinafres<br>Empadão de frango c/arroz <sup>1</sup> e couve cozida<br>Pudim <sup>1,2,4</sup>                              |  |

Alergénicos: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, nomeadamente trigo, centeio, aveia e produtos à base de cereais; <sup>2</sup> Ovos e produtos à base de ovos; <sup>3</sup> Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); <sup>4</sup> Dioxido de enxofre e salfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO<sub>2</sub>; <sup>5</sup> Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>6</sup> Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>7</sup> Soja e produtos à base de soja; <sup>8</sup> Frutos de casca rija; <sup>9</sup> Alérgicos e produtos à base de alérgicos; <sup>10</sup> Mostardas e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup> Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo; <sup>12</sup> Trigo e produtos à base de trigo; <sup>13</sup> Trigo e produtos à base de trigo; <sup>14</sup> Melancos e produtos à base de melancos.

Brejeira de Junho de 2020 Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista: *Jus. Kely*



Centro Social Paroquial da Borralha

**Serviço de Ementas**

Na SEMANA de 06 a 12 de Julho 2020

| ALMOÇOS DA INFÂNCIA |  | ALMOÇOS DOS SENIORES  |  | REFEICÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA  |
|---------------------|--|---|--|--|
| SEGUNDA FEIRA       | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Sopa de couve<br>Esparguete <sup>1,2</sup> c/carne de porco estufada salada de tomate <sup>5</sup>            | Sopa de couve<br>Massa <sup>1,2</sup> meada c/carne de porco estufada salada de tomate <sup>5</sup>  |  |
| TERÇA FEIRA         | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Laranja<br>Sopa de feijão c/nabiças<br>Pescada assada <sup>3</sup> c/arroz <sup>1</sup> e alface <sup>5</sup> | Laranja<br>Sopa de feijão c/nabiças<br>Carapau assado <sup>3</sup> c/batata assada e salada tomate <sup>5</sup>                                      |  |
| QUARTA FEIRA        | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Gelatina<br>Sopa de alho francês<br>Grelhada mista c/arroz <sup>1</sup> de feijão                             | Gelatina<br>Sopa de alho francês<br>Grelhada mista c/arroz <sup>1</sup> de feijão e couve coz.   |  |
| QUINTA FEIRA        | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Sopa couve c/feijão<br>Pescada cozida <sup>3</sup> c/batatas e feijão verde                                   | Melancia<br>Sopa couve c/feijão<br>Rabos de sardinha <sup>3</sup> cozida c/batatas e feijão verde  | O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.<br>Nota: Disponibilizamos ementas vegetarianas caso esteja interessado contactar os serviços. |
| SEXTA FEIRA         | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Banana<br>Caldo verde<br>Frango assado c/esparguete <sup>1,2</sup> e salada de tomate <sup>5</sup>            | Banana<br>Caldo verde<br>Frango assado c/esparguete <sup>1,2</sup> e salada de alface, cebola, cenoura e tomate                                      |  |
| SABADO              | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Fruta da época  | Pudim <sup>1,2,4</sup><br>Sopa de couve<br>Filetes <sup>1,2,3</sup> dourados c/arroz <sup>1</sup> de tomate e salada de alface <sup>5</sup>          |  |
| Domingo             | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA |   | Pêra assada<br>Sopa de espinafres<br>Chanfana de carneiro c/batata e couve<br>Bife de frango grelhado c/batata e legumes<br>Aletria <sup>1,2,4</sup> |  |

Alergénios: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia e produtos à base de cereais; <sup>2</sup> Ovos e produtos à base de ovos; <sup>3</sup> Peixes e produtos à base de peixe; <sup>4</sup> Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); <sup>5</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressas em SO<sub>2</sub>; <sup>6</sup> Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>7</sup> Amido e produtos à base de amido; <sup>8</sup> Soja e produtos à base de soja; <sup>9</sup> Frutos de casca rija; <sup>10</sup> Alérgicos e produtos à base de alérgicos; <sup>11</sup> Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>12</sup> Sementes de sésamo; <sup>13</sup> Trigo e produtos à base de trigo; <sup>14</sup> Maltose e produtos à base de maltose.

Brejo de Junho de 2020 Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista: *[Assinatura]*



Centro Social Paroquial da Borralha

**Serviço de Ementas**

Na SEMANA de 13 a 19 de Julho 2020

| DIAS          |  | ALMOÇOS DA INFÂNCIA  | ALMOÇOS DOS SENIORES   | REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA |
|---------------|--|--|--|---------------------------------|
| SEGUNDA FEIRA | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Sopa de feijão e couve<br>Pescada <sup>3</sup> assada c/arroz <sup>1</sup> e salada de alface              | Sopa de feijão e couve<br>Pescada <sup>3</sup> assada c/arroz <sup>1</sup> e salada de alface  |                                 |
| TERÇA FEIRA   | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Laranja<br>Caldo Verde<br>Rojões c/batata cozida e feijão verde  | Laranja<br>Caldo Verde<br>Rojões c/batata cozida e feijão verde  |                                 |
| QUARTA FEIRA  | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Melância<br>Sopa de alho francês<br>Pescada <sup>3</sup> frita c/arroz <sup>1</sup> de tomate              | Melância<br>Sopa de alho francês<br>Carapau <sup>3</sup> frito c/arroz <sup>1</sup> de tomate  |                                 |
| QUINTA FEIRA  | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Carapau <sup>3</sup> cozido c/batata coz. e couve<br>Banana<br>Sopa de feijão verde                        | Carapau <sup>3</sup> cozido c/batata coz. e couve<br>Banana<br>Sopa de feijão verde  |                                 |
| SEXTA FEIRA   | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Carne de porco estufada ervilh./cenour/esparguete <sup>1, 2</sup><br>Melão<br>Sopa de espinafres           | Carne de porco estufada ervilh./cenour/esparguete <sup>1, 2</sup><br>Melão<br>Sopa de espinafres   |                                 |
| SABADO        | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Ovos mexidos <sup>2</sup> c/fiambre e arroz <sup>1</sup> salada: alface, tomate e pepino<br>Fruta da época | Ovos mexidos <sup>2</sup> c/fiambre e arroz <sup>1</sup> salada: alface, tomate e pepino<br>Peixe vermelho <sup>3</sup> coz. c/arroz <sup>1</sup> e salada de alface <sup>5</sup><br>Fruta da época  |                                 |
| Domingo       | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA |  | Sopa de feijão e couve<br>Carapau <sup>3</sup> cozido c/batata e feijão verde<br>Melão<br>Sopa Juliana<br>Frango frito c/arroz <sup>1</sup> de feijão e salada de tomate <sup>5</sup><br>Bife de frango grelhado c/arroz e salada de tomate <sup>5</sup><br>Gelatina |                                 |

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

Alergénicos: <sup>1</sup> Cereais que contêm glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia e produtos à base de cereais; <sup>2</sup> Ovos e produtos à base de ovos; <sup>3</sup> Peixes e produtos à base de peixe; <sup>4</sup> Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); <sup>5</sup> Derivado de enzimas e aulifios em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO<sub>2</sub>; <sup>6</sup> Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>7</sup> Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>8</sup> Soja e produtos à base de soja; <sup>9</sup> Frutas de casca rija; <sup>10</sup> Alérgicos e produtos à base de alérgicos; <sup>11</sup> Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>12</sup> Sementes do sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>13</sup> Trêmço e produtos à base de trêmço; <sup>14</sup> Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejeira de Junho de 2020 Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista: *Glória R. Lopes*



Centro Social Paroquial da Borralha

**Servico de Ementas**

Na SEMANA de 20 a 26 de Julho 2020



| DIAS          |              | ALMOÇOS DA INFANCIA  | ALMOÇOS DOS SENIORES   | REFEIÇÃO DA RESIDENCIA AUTONOMA |
|---------------|--------------|--|--|---------------------------------|
| SEGUNDA FEIRA | SOPA         | Sopa Juliana   | Sopa Juliana   |                                 |
|               | PRATO NORMAL | Macarrão <sup>1,2</sup> c/frango e ervilhas                                    | Macarrão <sup>1,2</sup> c/frango e ervilhas                                    |                                 |
|               | DIETA        |  |  |                                 |
| TERÇA FEIRA   | SOBREMESA    | Laranja  | Laranja  |                                 |
|               | SOPA         | Sopa de feijão c/couve   | Sopa de feijão c/couve   |                                 |
|               | PRATO NORMAL | Arroz <sup>1</sup> de tomate c/pescada <sup>3</sup>                            | Arroz <sup>1</sup> de tomate c/Sardinha <sup>3</sup>                           |                                 |
| QUARTA FEIRA  | DIETA        | Melão  | Sardinha <sup>3</sup> cozida c/batata e legumes                                |                                 |
|               | SOBREMESA    |  | Melão  |                                 |
|               | SOPA         | Caldo verde  | Caldo verde  |                                 |
| QUINTA FEIRA  | PRATO NORMAL | Pá de porco assada c/arroz <sup>1</sup> assada e salada de alface <sup>5</sup> | Pá de porco assada c/arroz <sup>1</sup> assada e salada de alface <sup>5</sup> |                                 |
|               | DIETA        |  |  |                                 |
|               | SOBREMESA    | Banana   | Banana   |                                 |
| SEXTA FEIRA   | SOPA         | Sopa de feijão c/feijão verde  | Sopa de feijão c/feijão verde  |                                 |
|               | PRATO NORMAL | Pescada <sup>3</sup> frita c/cotovelinhos <sup>1,2</sup> c/couve e cenoura     | Faneca <sup>3</sup> frita c/cotovelinhos <sup>1,2</sup> c/couve e cenoura      |                                 |
|               | DIETA        |  |  |                                 |
| SABADO        | SOBREMESA    | Melancia   | Pescada <sup>3</sup> cozida c/batata e couve                                   |                                 |
|               | SOPA         | Sopa de couve  | Sopa de couve  |                                 |
|               | PRATO NORMAL | Carne de vaca estufada c/macarrão <sup>1,2</sup> ervilha e cenoura             | Carne de vaca estufada c/macarrão <sup>1,2</sup> ervilha e cenoura             |                                 |
| Domingo       | DIETA        |  |  |                                 |
|               | SOBREMESA    | Fruta da época   | Maçã assada  |                                 |
|               | SOPA         |  | Sopa de feijão e couve   |                                 |
|               | PRATO NORMAL |  | Carapau <sup>3</sup> assado c/batata assada e feijão verde                     |                                 |
|               | DIETA        |  |  |                                 |
|               | SOBREMESA    |  | Laranja  |                                 |
|               | SOPA         |  | Sopa de alho francês   |                                 |
|               | PRATO NORMAL |  | Frango estufado c/macarrão <sup>1,2</sup> cenoura e couve                      |                                 |
|               | DIETA        |  |  |                                 |
|               | SOBREMESA    |  | Pudim <sup>1,2,4</sup>   |                                 |

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

Abreviações: <sup>1</sup> Cereais que contém glúten, nomeadamente trigo, cevada, aveia e produtos à base de cereais; <sup>2</sup> Ovos e produtos à base de ovos; <sup>3</sup> Peixes e produtos à base de peixe; <sup>4</sup> Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); <sup>5</sup> Dióxido de enxofre e sulfites em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO<sub>2</sub>; <sup>6</sup> Cristais e produtos à base de cristais; <sup>7</sup> Amido e produtos à base de amido; <sup>8</sup> Soja e produtos à base de soja; <sup>9</sup> Fritos de casca rija; <sup>10</sup> Aljos e produtos à base de aljo; <sup>11</sup> Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>12</sup> Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo; <sup>13</sup> Trigo e produtos à base de trigo; <sup>14</sup> Melancia e produtos à base de melancia.

Breve de Junho de 2020 de Zolena. Esta ementa pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista: *Zolena*



Centro Social Paroquial da Borralha

**Serviço de Ementas**

Na SEMANA de 27 a 31 de Julho 2020

| DIAS          | ALMOÇOS DA INFÂNCIA                        | ALMOÇOS DOS SENIORES   | REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA  |
|---------------|--|--|--|
| SEGUNDA FEIRA | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Sopa de espinafres<br>Arroz <sup>1,3</sup> à valenciana<br>Frango cozido c/arroz <sup>1</sup> e feijão verde<br>Laranja  | Sopa de espinafres<br>Arroz <sup>1,3</sup> à valenciana<br>Frango cozido c/arroz <sup>1</sup> e feijão verde<br>Laranja  |
| TERÇA FEIRA   | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Sopa Juliana<br>Pescada <sup>3</sup> cozida c/batata e feijão verde<br>Melão   | Sopa Juliana<br>Pescada <sup>3</sup> cozida c/batata e feijão verde<br>Melão   |
| QUARTA FEIRA  | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Sopa de feijão verde c/esparguete<br>Panados <sup>1,2,4</sup> de porco c/arroz <sup>1</sup> de feijão<br>Bife de porco grelhado c/arroz <sup>1</sup><br>Banana | Sopa de feijão verde c/esparguete<br>Panados <sup>1,2,4</sup> de porco c/arroz <sup>1</sup> de feijão<br>Bife de porco grelhado c/arroz <sup>1</sup><br>Banana |
| QUINTA FEIRA  | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Sopa de couve<br>Ovos <sup>2</sup> escalfados c/ervilhas e arroz <sup>1</sup><br>Maça  | Sopa de couve<br>Ovos <sup>2</sup> escalfados c/ervilhas e arroz <sup>1</sup><br>Frango cozido c/arroz <sup>1</sup> e ervilhas<br>Maça assada                  |
| SEXTA FEIRA   | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA | Sopa de espinafres<br>Pescada <sup>3</sup> assada c/batata assada e salada de alface <sup>5</sup><br>Gelatina  | Sopa de espinafres<br>Potas <sup>3</sup> à lagareiro c/batata a murro e brócolos<br>Pescada <sup>3</sup> assada c/batata e legumes<br>Gelatina                 |
| SABADO        | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA |  |  |
| Domingo       | SOPA<br>PRATO NORMAL<br>DIETA<br>SOBREMESA |  |  |

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

<sup>1</sup> Cereais que contém glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia e produtos à base de cereais; <sup>2</sup> Ovos e produtos à base de ovos; <sup>3</sup> Peixe e produtos à base de peixe; <sup>4</sup> Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); <sup>5</sup> Dextrado de enzofre e sulfites em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO<sub>2</sub>; <sup>6</sup> Cruzificados e produtos à base de cruzificados; <sup>7</sup> Amendoins e produtos à base de amendoins; <sup>8</sup> Soja e produtos à base de soja; <sup>9</sup> Frutos de casca rija; <sup>10</sup> Alérgicos e produtos à base de alérgicos; <sup>11</sup> Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>12</sup> Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo; <sup>13</sup> Trigo e produtos à base de trigo; <sup>14</sup> Molasses e produtos à base de molasses.

Brejo de Junho de 2020 Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista: *[Assinatura]*

