

Centro Social Paroquial da Borralha



**Serviço de Ementas**

Na SEMANA de 01 a 06 de Setembro 2020

DIAS	ALMOÇOS DO INFANTÁRIO	ALMOÇOS DO CENTRO DE DIA	REFEIÇÃO APOIO DOMICILIÁRIO
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de nabíças Frango assado c/esparguete <sup>1,2</sup> e salada de alface <sup>5</sup> Maçã Sopa de feijão c/couve Filetes <sup>3,1,2</sup> dourados c/arroz <sup>1</sup> de tomate e pimento verde Peixe cozido c/legumes <sup>3</sup> Fruta da época	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de feijão c/couve Filetes <sup>3,1,2</sup> dourados c/arroz <sup>1</sup> de tomate e pimento verde Fruta da época	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de alho francês Carne de porco estufada c/cotovelos <sup>1,2</sup> couve e cenoura Fruta da época	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	Sopa de feijão verde Peixe vermelho <sup>3</sup> grelhado c/batata e couve Salada de fruta	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de espinafres Arroz <sup>1</sup> de febras de porco c/ ervilhas e cenoura Maçã cozida Caldo verde	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Bacalhau à lagareiro e couve cozida <sup>3</sup> Salada de fruta	

Alérgicos: <sup>1</sup> Carnais que contém glúten, assimadamente trigo, cevadão, cevada, 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> Dificuldade de enxofre e sulfatos 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> Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup> Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo; <sup>12</sup> Trigo moído e produtos à base de trigo; <sup>13</sup> Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo 31 de Agosto de 2020 Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista: *Julia Regue*





# Centro Social Paroquial da Borralha

## Serviço de Ementas

Na SEMANA de 07 a 13 de Setembro 2020

DIAS	ALMOÇOS DO INFANTÁRIO	ALMOÇOS DO CENTRO DE DIA	REFEIÇÃO APOIO DOMICILIÁRIO
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de feijão verde Carne picada vaca/porco à bolonhesa c/esparguete <sup>1,2</sup> Melão Sopa de Feijão c/couve Empadão de arroz <sup>1</sup> c/atum <sup>3</sup> e legumes Banana	Sopa de feijão verde Carne picada vaca/porco à bolonhesa c/esparguete <sup>1,2</sup> Melão Sopa de Feijão c/couve Empadão de arroz <sup>1</sup> c/atum <sup>3</sup> e legumes Peixe vermelho <sup>3</sup> cozido c/couve e cenoura Banana
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de Feijão c/couve Empadão de arroz <sup>1</sup> c/atum <sup>3</sup> e legumes Banana Canja <sup>1,3</sup> Cozido à portuguesa Maçã	Sopa de Feijão c/couve Empadão de arroz <sup>1</sup> c/atum <sup>3</sup> e legumes Peixe vermelho <sup>3</sup> cozido c/couve e cenoura Banana Sopa de couve Cozido à portuguesa Maçã coz.
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de feijão verde Carne picada vaca/porco à bolonhesa c/esparguete <sup>1,2</sup> Melão Sopa de Feijão c/couve Empadão de arroz <sup>1</sup> c/atum <sup>3</sup> e legumes Banana	Sopa de feijão verde Carne picada vaca/porco à bolonhesa c/esparguete <sup>1,2</sup> Melão Sopa de Feijão c/couve Empadão de arroz <sup>1</sup> c/atum <sup>3</sup> e legumes Peixe vermelho <sup>3</sup> cozido c/couve e cenoura Banana
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de feijão verde Carne picada vaca/porco à bolonhesa c/esparguete <sup>1,2</sup> Melão Sopa de Feijão c/couve Empadão de arroz <sup>1</sup> c/atum <sup>3</sup> e legumes Banana	Sopa de feijão verde Carne picada vaca/porco à bolonhesa c/esparguete <sup>1,2</sup> Melão Sopa de Feijão c/couve Empadão de arroz <sup>1</sup> c/atum <sup>3</sup> e legumes Peixe vermelho <sup>3</sup> cozido c/couve e cenoura Banana
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de feijão verde Carne picada vaca/porco à bolonhesa c/esparguete <sup>1,2</sup> Melão Sopa de Feijão c/couve Empadão de arroz <sup>1</sup> c/atum <sup>3</sup> e legumes Banana	Sopa de feijão verde Carne picada vaca/porco à bolonhesa c/esparguete <sup>1,2</sup> Melão Sopa de Feijão c/couve Empadão de arroz <sup>1</sup> c/atum <sup>3</sup> e legumes Peixe vermelho <sup>3</sup> cozido c/couve e cenoura Banana
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de feijão verde Carne picada vaca/porco à bolonhesa c/esparguete <sup>1,2</sup> Melão Sopa de Feijão c/couve Empadão de arroz <sup>1</sup> c/atum <sup>3</sup> e legumes Banana	Sopa de feijão verde Carne picada vaca/porco à bolonhesa c/esparguete <sup>1,2</sup> Melão Sopa de Feijão c/couve Empadão de arroz <sup>1</sup> c/atum <sup>3</sup> e legumes Peixe vermelho <sup>3</sup> cozido c/couve e cenoura Banana
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de feijão verde Carne picada vaca/porco à bolonhesa c/esparguete <sup>1,2</sup> Melão Sopa de Feijão c/couve Empadão de arroz <sup>1</sup> c/atum <sup>3</sup> e legumes Banana	Sopa de feijão verde Carne picada vaca/porco à bolonhesa c/esparguete <sup>1,2</sup> Melão Sopa de Feijão c/couve Empadão de arroz <sup>1</sup> c/atum <sup>3</sup> e legumes Peixe vermelho <sup>3</sup> cozido c/couve e cenoura Banana

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

Alérgicos: <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> Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); <sup>4</sup> Dado de esofago e sulfite em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressão em SO2; <sup>5</sup> Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>6</sup> Amendoim e produtos à base de amendoim; <sup>7</sup> Soja e produtos à base de soja; <sup>8</sup> Frutas de casca rija; <sup>9</sup> Alérgicos e produtos à base de alérgicos; <sup>10</sup> Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup> Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; <sup>12</sup> Travejo e produtos à base de travejo; <sup>13</sup> Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo 31 de Agosto de 2020 Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista: *[Assinatura]*



Centro Social Paroquial da Borralha



Serviço de Ementas

Na SEMANA de 14 a 20 de Setembro de 2020

DIAS	ALMOÇOS DO INFANTÁRIO	ALMOÇOS DO CENTRO DE DIA	REFEIÇÃO APOIO DOMICILIÁRIO
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de couve Almôndegas porco/vaca e esparguete <sup>1,2</sup> salada de alface <sup>5</sup> Fruta da época	Sopa de couve Almôndegas porco/vaca e esparguete <sup>1,2</sup> salada de alface <sup>5</sup> Bife de porco grelhado c/esparguete <sup>1,2</sup> e couve Fruta da época
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de nabijas Sonhos de pescada <sup>1,2,3</sup> c/salada russa Pescada coz. c/salada russa Maçã	Sopa de nabijas Sonhos de pescada <sup>1,2,3</sup> c/salada russa Peixe <sup>3</sup> coz.c/salada russa Maçã ou Maçã coz.
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de alho francês Peixe vermelho <sup>2</sup> assado c/batata assada e salada de alface <sup>5</sup>	Sopa de alho francês Peixe vermelho <sup>3</sup> assado c/batata assada e salada de alface <sup>5</sup>
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Banana Sopa Juliana Ovos <sup>2</sup> escalfados c/ervilhas e arroz <sup>2</sup>	Banana Sopa Juliana Ovos <sup>2</sup> escalfados c/ervilhas e arroz <sup>2</sup> Bife de peru grelhado c/ arroz <sup>1</sup> e salada de alface <sup>5</sup> Melão
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Melão Sopa de espinafres Jardineira de vitela	Melão Sopa de espinafres Jardineira de vitela Carne de vaca cozida c/batata e feijão verde Pêra
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Pêra Sopa de couve c/feijão Arroz <sup>1</sup> de sardinha <sup>3</sup> e brócolos	Sopa de couve c/feijão Arroz <sup>1</sup> de sardinha <sup>3</sup> e brócolos Fruta da época
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Crème de cenoura c/feijão verde Frango estufado c/couve e massa meada <sup>1, 2</sup> Pão de ló <sup>1,2,4</sup>	Crème de cenoura c/feijão verde Frango estufado c/couve e massa meada <sup>1, 2</sup> Pão de ló <sup>1,2,4</sup>

O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.  
Nota: Disponibilizamos ementas vegetarianas caso esleja 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> Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); <sup>4</sup> Dáctilo de enxofre e sulfuros 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> Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup> Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo; <sup>12</sup> Trigo moído e produtos à base de trigo moído; <sup>13</sup> Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo 31 de Agosto de 2020 Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista: *[Assinatura]*



Centro Social Paroquial da Borralha

**Serviço de Ementas**

Na SEMANA de 21 a 27 de Setembro de 2020



DIAS	ALMOÇOS DO INFANTÁRIO	ALMOÇOS DO CENTRO DE DIA	REFEIÇÃO APOIO DOMICILIÁRIO
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA Sopa de couve Esparguete <sup>1,2</sup> à Bolonhesa Fruta da época	Sopa de couve Carne de vaca estufada c/massa meada <sup>1,2</sup> couve e cenoura Carne de Vaca cozida c/batata e couve Fruta da época	
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA Sopa de nabijas Souflé de pescada <sup>1,2,3</sup> c/arroz <sup>1</sup> e brócolos Pescada <sup>3</sup> coz. c/arroz e brócolos Maçã	Sopa de nabijas Souflé de pescada <sup>1,2,1</sup> c/arroz <sup>1</sup> e brócolos Pescada <sup>3</sup> coz. c/arroz e brócolos Maçã ou Maçã coz.	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA Sopa de alho francês Omelete <sup>2</sup> c/salsichas ervilhas e arroz <sup>2</sup> Bife de peru grelhado c/ arroz <sup>1</sup> e couve <sup>5</sup> Banana	Sopa de alho francês Ovos <sup>2</sup> escalfados c/ervilhas e arroz <sup>2</sup> Bife de peru grelhado c/ arroz <sup>1</sup> e salada de alface <sup>5</sup> Banana	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA Sopa Juliana Solha <sup>3,2</sup> no forno c/salada russa Melão	Sopa Juliana Solha <sup>3,2</sup> no forno c/salada russa Melão	
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA Sopa de espinafres Carne de porco c/macarrão <sup>1,2</sup> salada de alface <sup>5</sup> Pêra	Sopa de espinafres Carne de porco c/macarrão <sup>1,2</sup> salada de alface <sup>5</sup> Pêra	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA Sopa de couve Carapau assado <sup>3</sup> c/batata e brócolos Fruta da época	Sopa de couve c/feijão Carapau assado <sup>3</sup> c/batata e brócolos Fruta da época	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA Creme de cenoura c/feijão verde Coelho estufado c/puré <sup>2,4</sup> Bife de peru grelhado c/ puré <sup>2,4</sup> salada de alface <sup>5</sup> Pão de ló <sup>1,2,4</sup>	Creme de cenoura c/feijão verde Coelho estufado c/puré <sup>2,4</sup> Bife de peru grelhado c/ puré <sup>2,4</sup> salada de alface <sup>5</sup> Pão de ló <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.

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> Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); <sup>4</sup> Dióxido de enxofre e sulfitos 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> Frutas de casca fina; <sup>9</sup> Algas e produtos à base de algas; <sup>10</sup> Mostarda e produtos à base de mostarda; <sup>11</sup> Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo; <sup>12</sup> Trigo moído e produtos à base de trigo moído; <sup>13</sup> Molasses e produtos à base de molasses.

Brejo 31 de Agosto de 2020 Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista: *[Assinatura]*



Centro Social Paroquial da Borralha

**Serviço de Ementas**

Na SEMANA de 28 a 30 de Setembro de 2020



DIAS	ALMOÇOS DO INFANTÁRIO	ALMOÇOS DO CENTRO DE DIA	REFEIÇÃO APOIO DOMICILIÁRIO
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de couve c/feijão Pescada <sup>3</sup> coz. c/batata,cenoura e couve Fruta da época	Sopa de couve c/feijão Pescada <sup>3</sup> coz. c/batata,cenoura e couve Fruta da época
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de nabiças Carne de porco estufada c/esparquite <sup>1,2</sup> e salada de alface <sup>5</sup> Maçã	Sopa de nabiças Carne de porco estufada c/massa meada <sup>1,2</sup> , salada de alface <sup>5</sup> Maçã
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de couve Pataniscas de bacalhau <sup>3,2,1</sup> c/arroz <sup>1</sup> de feijão Peixe vermelho <sup>3</sup> coz. c/arroz <sup>1</sup> de feijão Pêra	Sopa decouve Pataniscas de bacalhau <sup>3,2,1</sup> c/arroz <sup>1</sup> de feijão Peixe vermelho <sup>3</sup> coz. c/arroz <sup>1</sup> de feijão Pêra
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 este(a) interessado contatar os serviços.

Alérgicos: <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> 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 expressos em SO<sub>2</sub>; <sup>6</sup> Crustáceos e produtos à base de crustáceos; <sup>7</sup> Amendoim e produtos à base de amendoim; <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 sementes de sésamo; <sup>13</sup> Trigo e produtos à base de trigo; <sup>14</sup> Melancos e produtos à base de melancos.

Brço 31 de Agosto de 2020 Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista: *Juc Regue*

