

Centro Social Paroquial da Borralha



Serviço de Ementas

Na SEMANA de 01 a 05 de Setembro 2021

DIAS	ALMOÇOS DO INFANTÁRIO	ALMOÇOS DO CENTRO DE DIA	REFEIÇÃO APOIO DOMICILIÁRIO
SEGUNDA FEIRA	SOPA		
	PRATO NORMAL		
	DIETA		
TERÇA FEIRA	SOBREMESA		
	SOPA		
	PRATO NORMAL		
QUARTA FEIRA	DIETA		
	SOBREMESA		
	SOPA		
QUINTA FEIRA	PRATO NORMAL		
	DIETA		
	SOBREMESA		
SEXTA FEIRA	SOPA		
	PRATO NORMAL		
	DIETA		
SABADO	SOBREMESA		
	SOPA		
	PRATO NORMAL		
Domingo	DIETA		
	SOBREMESA		
	SOPA		

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

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 Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); ⁴ Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO₂; ⁵ Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ⁶ Amendoim e produtos à base de amendoins; ⁷ Soja e produtos à base de soja; ⁸ Frutos de casca rija; ⁹ Alpos e produtos à base de alpos; ¹⁰ Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹ Sementes de sésamo e produtos à base de sésamo; ¹² Trêmçoço e produtos à base de trêmçoço; ¹³ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo de Agosto de 21 Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista: *Andreia Rajua*



Centro Social Paroquial da Borralha



Serviço de Ementas

Na SEMANA de 06 a 12 de Setembro 2021

DIAS	ALMOÇOS DO INFANTÁRIO	ALMOÇOS DO CENTRO DE DIA	REFEIÇÃO APOIO DOMICILIÁRIO
SEGUNDA FEIRA	SOPA de feijão verde PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA Carne picada vaca/porco à bolonhesa c/esparguete ^{1,2,4} Salada de alface ⁵ Melão	Sopa de feijão verde Carne picada vaca/porco à bolonhesa c/esparguete ^{1,2,4} sal/alface ⁵ Bife de frango grelhado c/batata e alface ⁵ Melão	
TERÇA FEIRA	SOPA de Feijão c/couve PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA Empadão de arroz ¹ c/atum ³ e legumes Banana	Sopa de Feijão c/couve Empadão de arroz ¹ c/atum ³ e legumes Peixe vermelho ³ cozido c/couve e cenoura Banana	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA Canja Cozido à portuguesa	Sopa de couve Cozido à portuguesa	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA Maçã Sopa de grão c/nabiças Pescada ³ assada c/broa ¹ c/batata e salada alface e tomate ⁵	Maçã coz. Sopa de grão c/nabiças Pescada ³ assada c/broa ¹ c/batata e salada alface e tomate ⁵	O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO. Nota: Disponibilizamos ementas vegetarianas caso esleja interessado contactar os serviços.
SEXTA FEIRA	SOPA de espinafres PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA Feijoada c/arroz ¹ Carne de porco cozida c/arroz ¹ e couve Gelatina	Melância Sopa de espinafres Feijoada c/arroz ¹ Carne de porco cozida c/arroz ¹ e couve Gelatina	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA Sopa de feijão e couve Carapau ³ coz. c/batata e feijão verde	Sopa de feijão e couve Carapau ³ coz. c/batata e feijão verde	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA Pêra cozida Sopa de espinafres Chanfana de carneiro c/batata e couve Frango assado c/batata e couve Aletria ^{1,2,4}	Pêra cozida Sopa de espinafres Chanfana de carneiro c/batata e couve Frango assado c/batata e couve Aletria ^{1,2,4}	

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

Brejo 30 de Agosto de 2021 Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista:



Centro Social Paroquial da Borralha



Serviço de Ementas

Na SEMANA de 13 a 19 de Setembro de 2021

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 ^{1,2} salada de alface ⁵	Sopa de couve Almôndegas porco/vaca e esparguete ^{1,2} salada de alface ⁵ Bife de porco grelhado c/esparguete ^{1,2} e couve cozida Fruta da época
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de nabiças Sinhos de pescada ^{1,2,3} c/salada russa Pescada ³ coz. c/salada russa Maçã	Sopa de nabiças Sinhos de pescada ^{1,2,3} c/salada russa Pescada ³ coz. c/salada russa Maçã ou Maçã coz.
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de alho francês Frango assado c/esparguete ^{1,2} e salada de alface ⁵	Sopa de alho francês Frango assado c/esparguete ^{1,2} e salada de alface ⁵
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Banana Sopa Juliana Ovos ² escalfados c/ervilhas e arroz ²	Banana Sopa Juliana Ovos ² escalfados c/ervilhas e arroz ² Bife de peru grelhado c/ arroz ¹ e salada de alface ⁵ Melão
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de espinafres Coxinhas da avó Micas c/arroz ¹ e salada de alface ⁵	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 ¹ de sardinha ³ e brócolos
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		Fruta da época Sopa de feijão verde Frango estufado c/couve e massa meada ¹ Pão de ló ^{1,2,4}

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

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 Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose); ⁴ Dióxido de enxofre e sulfatos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO₂; ⁵ Crustáceos e produtos à base de crustáceos; ⁶ Amendoins e produtos à base de amendoins; ⁷ Soja e produtos à base de soja; ⁸ Frutos de casca fina; ⁹ Alérgicos e produtos à base de alérgicos; ¹⁰ Mostarda e produtos à base de mostarda; ¹¹ Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo; ¹² Traveço e produtos à base de traveço; ¹³ Melancas e produtos à base de melancas.

Brejo de Agosto de 2021 Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista:



Centro Social Paroquial da Borralha

Serviço de Ementas

Na SEMANA de 20 a 26 de Setembro de 2021



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

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 Fritos de casca de soja; 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 sésamo; ¹³ Trigo moído e produtos à base de trigo moído; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo de Agosto de 2021 Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista: *[Assinatura]*



Centro Social Paroquial da Borralha

Serviço de Ementas

Na SEMANA de 27 a 30 de Setembro de 2021



DIAS	ALMOÇOS DO INFANTÁRIO	ALMOÇOS DO CENTRO DE DIA	REFEIÇÃO APOIO DOMICILIÁRIO
SEGUNDA FEIRA	SOPA	Sopa de couve c/feijão	
	PRATO NORMAL	Pescada ³ coz. c/batata,cenoura e couve	
	DIETA		
TERÇA FEIRA	SOBREMESA	Fruta da época	
	SOPA	Sopa de nabijas	
	PRATO NORMAL	Carne de porco estufada c/esparguete ^{1,2} e salada de alface ⁵	
QUARTA FEIRA	DIETA	Maçã	
	SOBREMESA		
	SOPA	Sopa de couve	
QUINTA FEIRA	PRATO NORMAL	Pataniscas de bacalhau ^{3,2,1} c/feijão frade e sald. ⁵ tomate/pimento	O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO. Nota: Disponibilizamos ementas vegetarianas caso esteja interessado contactar os serviços.
	DIETA	Peixe vermelho ³ coz. c/arroz ¹ de feijão	
	SOBREMESA		
SEXTA FEIRA	SOPA	Sopa de espinafres	
	PRATO NORMAL	Frango assado c/esparguete ^{1,2} e salada de alface ⁵	
	DIETA	Maçã	
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 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 sésamo; ¹³ Trêmço e produtos à base de trêmço; ¹⁴ Moluscos e produtos à base de moluscos.

Brejo de Agosto de 2021 Nota: Esta ementa pode ser sujeita a alterações A Nutricionista: *[Assinatura]*

