

Centro Social Paroquial da Borralha

**Serviço de Ementas**

Na SEMANA de 30 Setembro a 06 Outubro de 2024

DIAS		ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÔNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Sopa de alho francês Atum com grão, ovo, batata, salsa e cebola <sup>3;4</sup> Peixe cozido com batata, ovo e couves <sup>4;3</sup> Clementina	Sopa de alho francês Atum com grão, ovo, batata, salsa e cebola <sup>3;4</sup> Peixe cozido com batata, ovo e couves <sup>4;3</sup> Clementina	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 PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De grão com couve Arroz à Valenciana <sup>2;12;6</sup> Salada de alface <sup>12</sup> Febra estufada simples com arroz. Salada Alface <sup>12</sup> Maçã	grão com couve Arroz à Valenciana <sup>2;12;6</sup> Salada de alface <sup>12</sup> Febra estufada simples com arroz. Salada Alface <sup>12</sup> Maçã	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De legumes Pescada com natas <sup>4;7</sup> Salada alface e tomate <sup>12</sup> Pescada cozida com todos <sup>3;4</sup> Banana	De legumes Pescada com natas <sup>4;7</sup> Salada alface e tomate <sup>12</sup> Pescada cozida com todos <sup>3;4</sup> Banana	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De espinafres Tirinhas de peru estufadas c/ esparguete e cogumelos <sup>1;3;6</sup> Salada alface <sup>12</sup> Igual ao geral Laranja	De espinafres Tirinhas de peru estufadas c/ esparguete e cogumelos <sup>1;3;6</sup> Salada alface <sup>12</sup> Igual ao geral Laranja	
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Caldo verde <sup>12</sup> Filetes no forno com batata e brócolos <sup>4</sup> Igual ao geral Pera	Caldo verde <sup>12</sup> Filetes no forno com batata e brócolos <sup>4</sup> Igual ao geral Pera	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		De abobora com couve-flor Carapau frito com arroz de feijão <sup>1,4</sup> Salada alface e tomate <sup>12</sup> Carapau cozido com batata e couves <sup>4</sup> Clementina	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		Sopa à Lavrador <sup>1;3</sup> Frango assado c/ batata assada e arroz <sup>12</sup> Salada alface e beterraba <sup>12</sup> Frango assado ao natural com arroz Leite-creme <sup>1;3;7</sup> /Pera assada (diabético)	

\*OS PRODUTOS CONFECCIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTE ALERGÉNIOS: 1. GLÚTEN, 2. CRUSTÁCEOS, 3.OVO, 4. PEIXE, 5.AMENDOINS, 6.SOJA, 7.LEITE E DERIVADOS, 8.FRUTOS DE CASCA RIJA, 9.AIPO E DERIVADOS, 10.MOSTARDA E DERIVADOS, 11.SEMENTES DE SÊSAMO, 12.SO2 E SULFITOS, 13.TREMOÇO E 14.MOLUSCOS.

Brejo, 26 de setembro de 2024 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 07 a 13 Outubro 2024

DIAS		ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÔNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De alface Massa à Carbonara <sup>3;6;7;8</sup> Salada alface e cenoura <sup>12</sup> Febra estufada simples c/ massa <sup>1;3</sup> Salada alface e cenoura <sup>12</sup> Laranja	De alface Febra estufada com massa <sup>1;3;12</sup> Salada alface e cenoura <sup>12</sup> Febra estufada simples c/ massa <sup>1;3</sup> Salada alface e cenoura <sup>12</sup> Laranja	<p>O JANTAR DA RESIDÊNCIA É O PRATO PRINCIPAL DO ALMOÇO, ALTERNANDO O ACOMPANHAMENTO.</p> <p>Nota: Disponibilizamos ementas vegetarianas caso esteja interessado contatar os serviços.</p>
TERÇA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De espinafres Pataniscas de paloco com arroz Primavera <sup>1;3;4</sup> Arroz de peixe com legumes <sup>4</sup> Maçã	De espinafres Pataniscas de paloco com arroz Primavera <sup>1;3;4</sup> Arroz de peixe com legumes <sup>4</sup> Maçã	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Juliana Almôndegas estufadas c/ esparguete <sup>1;3;6;7;8;12</sup> Salada alface e milho <sup>12</sup> Bife de frango grelhado com esparguete <sup>1;3</sup> Salada alface <sup>12</sup> Clementina	Juliana Almôndegas estufadas com esparguete <sup>1;3;6;7;8;12</sup> Salada alface e milho <sup>12</sup> Bife de frango grelhado com esparguete <sup>1;3</sup> Salada alface <sup>12</sup> Clementina	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Caldo verde <sup>12</sup> Pescada cozida com todos <sup>3;4</sup> Igual ao geral Gelatina	Caldo verde <sup>12</sup> Pescada cozida com todos <sup>3;4</sup> Igual ao geral Gelatina	
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Creme de cenoura Feijoada com arroz branco <sup>12</sup> Frango cozido com batata, cenoura e couve Laranja	Creme de cenoura Feijoada com arroz branco <sup>12</sup> Frango cozido com batata, cenoura e couve Laranja	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		De lentilhas com couve portuguesa Bacalhau à Gomes de Sá <sup>3;4</sup> Salada alface e tomate <sup>12</sup> Igual ao geral Banana	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		De legumes Arroz de pato Salada alface <sup>12</sup> Arroz Doce <sup>1;3;6;7;8</sup> /Pera cozida	

\*OS PRODUTOS CONFECCIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTE ALERGÊNIOS: 1. GLÚTEN, 2. CRUSTÁCEOS, 3.OVO, 4. PEIXE, 5.AMENDOINS, 6.SOJA, 7.LEITE E DERIVADOS, 8.FRUTOS DE CASCA RIJA, 9.AIPO E DERIVADOS, 10.MOSTARDA E DERIVADOS, 11.SEMENTES DE SÊSAMO, 12.SO2 E SULFITOS, 13.TREMOÇO E 14.MOLUSCOS.

Bejo, 26 de setembro de 2024 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 14 a 20 Outubro de 2024

DIAS		ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÔNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Canja <sup>1;3</sup> Massa à Lavrador <sup>1;3;12</sup> Frango cozido com batata, cenoura e couve Maçã	Canja <sup>1;3</sup> /Sopa de legumes (diabético) Massa à Lavrador <sup>1;3;12</sup> Frango cozido com batata, cenoura e couve Maçã	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 PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De feijão com couve penca Atum com salada russa <sup>1;3;4</sup> Peixe vermelho no forno ao natural com salada russa <sup>4</sup> Banana	De feijão com couve penca Atum com salada russa <sup>1;3;4</sup> Peixe vermelho no forno ao natural com salada russa <sup>4</sup> Banana	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De feijão-verde Coxa de frango no forno c/ arroz de legumes <sup>12</sup> Salada alface <sup>12</sup> Igual ao geral Laranja	De feijão-verde Coxa de frango no forno c/ arroz de legumes <sup>12</sup> Salada alface <sup>12</sup> Igual ao geral Laranja	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De espinafres Pescada à Brás <sup>3;4</sup> Salada alface e tomate <sup>12</sup> Pescada cozida com batata, ovo e feijão-verde <sup>3;4</sup> Pera	De espinafres Pescada à Brás <sup>3;4</sup> Salada alface e tomate <sup>12</sup> Pescada cozida com batata, ovo e feijão-verde <sup>3;4</sup> Pera	
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De couve lombarda Carne de vaca estufada com macarrão, cenoura e couve <sup>1;3;12</sup> Igual ao geral Clementina	De couve lombarda Carne de vaca estufada com macarrão, cenoura e couve <sup>1;3;12</sup> Igual ao geral Clementina	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		De nabijas Solha no forno com arroz branco <sup>4</sup> Brócolos cozidos Igual ao geral Uvas	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		Juliana Cozido simples Igual ao geral Aletria <sup>1;3;7</sup> /Maçã assada	

\*OS PRODUTOS CONFECCIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTE ALERGÊNIOS: 1. GLÚTEN, 2. CRUSTÁCEOS, 3.OVO, 4. PEIXE, 5.AMENDOINS, 6.SOJA, 7.LEITE E DERIVADOS, 8.FRUTOS DE CASCA RIJA, 9.AIPO E DERIVADOS, 10.MOSTARDA E DERIVADOS, 11.SEMENTES DE SÊSAMO, 12.SO2 E SULFITOS, 13.TREMOÇO E 14.MOLUSCOS.

Bejo, 26 de setembro de 2024 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 21 a 27 Outubro de 2024

DIAS		ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÔNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Creme de cenoura com massinhas <sup>1;3</sup> Esparguete com carne picada <sup>1;3;12</sup> Salada alface e milho <sup>12</sup> Bife de frango grelhado c/ esparguete <sup>1;3</sup> Salada alface <sup>12</sup> Clementina	Creme de cenoura com massinhas <sup>1;3</sup> Esparguete com carne picada <sup>1;3;12</sup> Salada alface e milho <sup>12</sup> Bife de frango grelhado c/ esparguete <sup>1;3</sup> Salada alface <sup>12</sup> Clementina	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 PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De feijão- frade com espinafres Barritas de peixe no forno com arroz de legumes <sup>1;3;4;6;7;8</sup> Igual ao geral Gelatina	De feijão-frade com espinafres Barritas de peixe no forno com arroz de legumes <sup>1;3;4;6;7;8</sup> Peixe vermelho cozido com batata e couve <sup>4</sup> Gelatina	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De abobora com couve-flor Carne de porco à Portuguesa <sup>12</sup> Salada alface e tomate <sup>12</sup> Carne de porco estufado simples c/ batata. Salada alface e tomate <sup>12</sup> Pera	De abobora com couve-flor Carne de porco à Portuguesa <sup>12</sup> Salada alface e tomate <sup>12</sup> Carne de porco estufado simples c/ batata. Salada alface e tomate <sup>12</sup> Pera	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De feijão-verde Massa com bacalhau à Barrão <sup>1;3;4</sup> Salada alface e tomate <sup>12</sup> Igual ao geral Banana	De feijão-verde Massa com bacalhau à Barrão <sup>1;3;4</sup> Salada alface e tomate <sup>12</sup> Peixe vermelho cozido com batata e couves <sup>4</sup> Banana	
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	Caldo verde <sup>12</sup> Coxa de frango no forno com batata e brócolos <sup>12</sup> Igual ao geral Laranja	Caldo verde <sup>12</sup> Coxa de frango no forno com batata e brócolos <sup>12</sup> Igual ao geral Laranja	
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		De couve lombarda Meia desfeita de bacalhau com grão e ovo <sup>3;4</sup> Pescada cozida com todos <sup>3;4</sup> Maçã	
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA		De ervilhas Peru no forno com arroz Primavera <sup>12</sup> Igual ao geral Pudim <sup>1;3;6;7;8</sup> /Pera assada	

\*OS PRODUTOS CONFECCIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTE ALERGÊNIOS: 1. GLÚTEN, 2. CRUSTÁCEOS, 3.OVO, 4. PEIXE, 5. AMENDOINS, 6.SOJA, 7.LEITE E DERIVADOS, 8.FRUTOS DE CASCA RIJA, 9.AIPO E DERIVADOS, 10.MOSTARDA E DERIVADOS, 11.SEMENTES DE SÊSAMO, 12.SO2 E SULFITOS, 13.TREMOÇO E 14.MOLUSCOS.

Brejo, 26 de setembro de 2024 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 28 a 31 de Outubro de 2024

DIAS		ALMOÇOS DA INFÂNCIA	ALMOÇOS DOS SÊNIORES	REFEIÇÃO DA RESIDÊNCIA AUTÓNOMA
SEGUNDA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De couve coração Febra estufada com batata e macedónia de legumes Febra estufada simples com batata e feijão-verde Laranja	De couve coração Febra estufada com batata e feijão-verde <sup>12</sup> Febra estufada simples com batata e feijão-verde Laranja	<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	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De grão com couve Filetes no forno com arroz de legumes <sup>1;3;4</sup> Igual ao geral Pera	De grão com couve Filetes no forno com arroz de legumes <sup>1;3;4</sup> Igual ao geral Pera	
QUARTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De feijão-verde Rancho <sup>1;3;12</sup> Frango cozido com batata e legumes Clementina	De feijão-verde Rancho <sup>1;3;12</sup> Frango cozido com batata e legumes Clementina	
QUINTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA	De couve penca Pescada no forno com cebolada e batata cozida <sup>4</sup> Brócolos Pescada cozida com batata e brócolos <sup>4</sup> Banana	De couve penca Pescada no forno com cebolada e batata cozida <sup>4</sup> Brócolos Pescada cozida com batata e brócolos <sup>4</sup> Banana	
SEXTA FEIRA	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA			
SABADO	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA			
Domingo	SOPA PRATO NORMAL DIETA SOBREMESA			

\*OS PRODUTOS CONFECCIONADOS NESTA INSTITUIÇÃO PODEM CONTER NA SUA FORMULAÇÃO OS SEGUINTE ALERGÉNIOS: 1.GLÚTEN, 2.CRUSTÁCEOS, 3.OVO, 4.PEIXE, 5.AMENDOINS, 6.SOJA, 7.LEIHE E DERIVADOS, 8.FRUTOS DE CASCA RUA, 9.ARROZ DE BRANCO, 10.MOSTARDA E DERIVADOS, 11.SEMENTES DE SÉSAMO, 12.SO2 E SULFITOS, 13.TREMOÇO E 14.MOLUSCOS.

Brjo, 26 de setembro de 2024 Nota: ementa pode ser sujeita a alterações. A Nutricionista carteira profissional nº 0877N Ordem dos Nutricionistas:

