

2ª FEIRA	SOPA	Couve Flôr
	GERAL	Perú/ Pescada com Arroz
	SOBREMESA	Maçã Cozida/ Banana
	LANCHE	Iogurte natural com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Frango com Massa
	SOBREMESA	Pêra Cozida
	LANCHE	Farinha Láctea

4ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Borrego/ Pescada com Batata
	SOBREMESA	Maçã Cozida
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

5ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Vaca com Arroz
	SOBREMESA	Pêra Cozida
	LANCHE	Farinha Láctea

6ª FEIRA	SOPA	Couve Coração
	GERAL	Perú/ Pescada com Batata
	SOBREMESA	Maçã Cozida
	LANCHE	Iogurte natural com Fruta cozida

* A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

* A introdução de novos alimentos será feita de acordo com idade da criança. A ementa pode sofrer alterações mediante as informações fornecidas pelos Pediatras e Encarregados de Educação.

* Esta ementa pode conter alérgenos de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto
Nº Ordem: 3579N

Susana Naves
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 6

03 a 07 de Dezembro de 2018

Sala Branca



2ª FEIRA	SOPA	Couve Flôr
	GERAL	Pastéis de Bacalhau com Arroz de Tomate e Salada
	DIETA	Peixe Grelhado com Arroz e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Iogurte com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Frango de Fricassé com <i>Fusilli</i> e Salada
	DIETA	Frango Estufado Simples com <i>Fusilli</i> e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

4ª FEIRA	SOPA	Primavera
	GERAL	Pescada de Coentrada com Puré de Batata e Salada
	DIETA	Pescada Estufada Simples com Batata e Brócolos
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

5ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Rolo de Carne de Aves com Arroz e Salada
	DIETA	Rolo de Carne Simples com Arroz e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

6ª FEIRA	SOPA	Feijão e Couve Coração
	GERAL	Peixe no Forno com Molho Aromático, Batata e Feijão-Verde
	DIETA	Peixe no Forno ao Natural com Batata e Feijão-Verde
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Iogurte com Fruta cozida

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto
N.º Ordem: 3579N

Susana Naves
N.º Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 6

03 a 07 de Dezembro de 2018

Sala Rosa



2ª FEIRA	SOPA	Couve Flôr
	GERAL	Pastéis de Bacalhau com Arroz de Tomate e Salada
	DIETA	Peixe Grelhado com Arroz e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Iogurte com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Frango de Fricassé com <i>Fusilli</i> e Salada
	DIETA	Frango Estufado Simples com <i>Fusilli</i> e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

4ª FEIRA	SOPA	Primavera
	GERAL	Pescada de Coentrada com Puré de Batata e Salada
	DIETA	Pescada Estufada Simples com Batata e Brócolos
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

5ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Rolo de Carne de Aves com Arroz e Salada
	DIETA	Rolo de Carne Simples com Arroz e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

6ª FEIRA	SOPA	Feijão e Couve Coração
	GERAL	Peixe no Forno com Molho Aromático, Batata e Feijão-Verde
	DIETA	Peixe no Forno ao Natural com Batata e Feijão-Verde
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Iogurte com Fruta cozida

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto
N.º Ordem: 3579N

Susana Naves
N.º Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 6

03 a 07 de Dezembro de 2018



Sala Azul + Laranja + Pré- Escolar

2ª FEIRA	SOPA	Couve Flôr
	GERAL	Pastéis de Bacalhau com Arroz de Tomate e Salada
	DIETA	Peixe Grelhado com Arroz e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga e Iogurte

3ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Frango de Fricassé com <i>Fusilli</i> e Salada
	DIETA	Frango Estufado Simples com <i>Fusilli</i> e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	<i>CornFlakes</i> com Leite

4ª FEIRA	SOPA	Primavera
	GERAL	Pescada de Coentrada com Puré de Batata e Salada
	DIETA	Pescada Estufada Simples com Batata e Brócolos
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Fiambre e Iogurte

5ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Rolo de Carne de Aves com Arroz e Salada
	DIETA	Rolo de Carne Simples com Arroz e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Bolacha com Leite

6ª FEIRA	SOPA	Feijão e Couve Coração
	GERAL	Peixe no Forno com Molho Aromático, Batata e Feijão-Verde
	DIETA	Peixe no Forno ao Natural com Batata e Feijão-Verde
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com Queijo e Iogurte

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alérgenos de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto
N.º Ordem: 3579N

Susana Naes
N.º Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 6

03 a 07 de Dezembro de 2018

Centro de Dia



2ª FEIRA	SOPA	Couve Flôr
	GERAL	Pastéis de Bacalhau com Arroz de Tomate e Salada
	DIETA	Peixe Grelhado com Arroz e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá

3ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Frango de Fricassé com <i>Fusilli</i> e Salada
	DIETA	Frango Estufado Simples com <i>Fusilli</i> e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Marmelada, Café, Leite, Chá

4ª FEIRA	SOPA	Primavera
	GERAL	Pescada de Coentrada com Puré de Batata e Salada
	DIETA	Pescada Estufada Simples com Batata e Brócolos
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com Fiambre, Café, Leite, Chá

5ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Rolo de Carne de Aves com Arroz e Salada
	DIETA	Rolo de Carne Simples com Arroz e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá

6ª FEIRA	SOPA	Feijão e Couve Coração
	GERAL	Peixe no Forno com Molho Aromático, Batata e Feijão-Verde
	DIETA	Peixe no Forno ao Natural com Batata e Feijão-Verde
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Queijo, Café, Leite, Chá

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto

Susana Naves

2ª FEIRA	SOPA	Couve Flôr
	GERAL	Pastéis de Bacalhau com Arroz de Tomate e Salada
	DIETA	Peixe Grelhado com Arroz e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Frango de Fricassé com <i>Fusilli</i> e Salada
	DIETA	Frango Estufado Simples com <i>Fusilli</i> e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Primavera
	GERAL	Pescada de Coentrada com Puré de Batata e Salada
	DIETA	Pescada Estufada Simples com Batata e Brócolos
	SOBREMESA	Doce

5ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Rolo de Carne de Aves com Arroz e Salada
	DIETA	Rolo de Carne Simples com Arroz e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Feijão e Couve Coração
	GERAL	Peixe no Forno com Molho Aromático, Batata e Feijão-Verde
	DIETA	Peixe no Forno ao Natural com Batata e Feijão-Verde
	SOBREMESA	Fruta da Época

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto
Nº Ordem: 3579N

Susana Naes
Nº Ordem: 0309N

Geral

2ª FEIRA	SOPA	Couve Flôr
	GERAL	Pastéis de Bacalhau com Arroz de Tomate e Salada
	DIETA	Peixe Grelhado com Arroz e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Frango de Fricassé com <i>Fusilli</i> e Salada
	DIETA	Frango Estufado Simples com <i>Fusilli</i> e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Primavera
	GERAL	Pescada de Coentrada com Puré de Batata e Salada
	DIETA	Pescada Estufada Simples com Batata e Brócolos
	SOBREMESA	Fruta da Época

5ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Rolo de Carne de Aves com Arroz e Salada
	DIETA	Rolo de Carne Simples com Arroz e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Feijão e Couve Coração
	GERAL	Peixe no Forno com Molho Aromático, Batata e Feijão-Verde
	DIETA	Peixe no Forno ao Natural com Batata e Feijão-Verde
	SOBREMESA	Doce

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Inês Rodrigues Pinto
Nº Ordem: 3579N

Susana Naves
Nº Ordem: 0309N

	SOPA					PRATO GERAL					PRATO DIETA					SOBREMESA					
	2-3 anos	4-8 anos	9-11 anos	14-18 anos	adultos	2-3 anos	4-8 anos	9-11 anos	14-18 anos	adultos	2-3 anos	4-8 anos	9-11 anos	14-18 anos	adultos	2-3 anos	4-8 anos	9-11 anos	14-18 anos	adultos	
2ª FEIRA	Energia (kj)	231,1	223,7	212,6	250,6	236,3	1062,8	1067,9	1151,0	1118,3	1152,3	438,0	423,0	431,9	437,3	422,2	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	55,2	53,5	50,8	59,9	56,5	254,0	255,2	275,1	267,3	275,4	104,7	101,1	103,2	104,5	100,9	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,9	0,7	0,7	1,5	1,4	13,4	11,8	13,7	13,1	13,4	5,7	4,8	4,9	5,1	4,6	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	1,8	1,6	1,8	1,7	1,8	0,9	0,8	0,8	0,8	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	9,9	9,7	8,9	9,3	8,6	25,4	29,6	29,9	29,3	30,8	6,2	6,4	6,4	6,3	6,4	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,0	1,9	1,7	1,7	1,6	1,2	1,1	1,0	1,0	1,0	1,3	1,2	1,1	1,1	1,1	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,1	2,1	2,1	1,5	1,6	1,5	1,5	1,5	1,3	1,2	1,2	1,2	1,2	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,8	2,0	2,1	2,1	2,2	7,3	6,8	7,3	7,4	7,1	7,1	8,0	8,3	8,2	8,4	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,5	0,4	0,5	0,5	0,5	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3ª FEIRA	Energia (kj)	340,0	372,2	372,2	426,5	447,5	863,4	879,8	912,3	947,4	941,8	558,1	587,6	606,8	639,8	648,9	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	81,3	89,0	89,0	101,9	107,0	206,4	210,3	218,1	226,4	225,1	133,4	140,4	145,0	152,9	155,1	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	1,2	1,1	1,1	2,1	2,1	9,9	9,3	9,3	10,7	10,1	5,0	4,6	4,9	5,3	5,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	2,2	2,1	2,0	2,4	2,2	1,0	0,9	1,0	1,1	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	14,5	16,1	16,1	16,7	17,5	15,0	17,2	19,1	18,3	19,4	14,0	15,6	15,7	16,4	16,8	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,3	2,3	2,3	2,2	2,2	1,1	1,2	1,3	1,3	1,3	1,8	1,7	1,6	1,6	1,5	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,8	3,0	3,0	3,1	3,4	1,2	1,4	1,5	1,5	1,6	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	2,9	3,5	3,5	3,7	4,1	14,0	14,0	14,0	13,7	13,6	7,8	8,8	9,2	9,7	10,1	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
4ª FEIRA	Energia (kj)	232,3	225,2	214,8	252,7	238,7	548,4	559,7	598,4	617,3	614,0	497,0	474,8	500,3	499,7	483,6	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	55,5	53,8	51,3	60,4	57,1	131,1	133,8	143,0	147,5	146,7	118,8	113,5	119,6	119,4	115,6	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,8	0,6	0,6	1,4	1,3	8,7	8,9	9,7	9,9	10,0	6,9	5,9	6,2	6,3	5,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	2,8	3,2	3,5	3,6	3,8	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	10,3	10,3	9,6	10,0	9,4	6,4	6,1	6,1	6,7	6,0	6,8	6,8	6,8	6,7	6,7	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,4	2,3	2,3	2,2	2,3	1,6	1,6	1,5	1,5	1,5	1,5	1,4	1,2	1,2	1,3	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,2	2,1	2,1	0,7	0,6	0,5	0,5	0,5	1,4	1,4	1,3	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,8	1,8	1,9	1,9	6,6	7,4	7,8	7,8	8,1	7,2	8,2	9,0	8,9	9,1	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
5ª FEIRA	Energia (kj)	204,1	206,0	206,0	243,9	238,7	929,8	967,4	975,7	972,1	961,6	929,8	967,4	975,7	972,1	961,6	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	48,8	49,2	49,2	58,3	57,1	222,2	231,2	233,2	232,3	229,8	222,2	231,2	233,2	232,3	229,8	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,7	0,5	0,5	1,3	1,3	8,5	7,7	7,8	8,0	7,5	8,5	7,7	7,8	8,0	7,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	1,5	1,4	1,4	1,4	1,4	1,5	1,4	1,4	1,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	8,9	9,3	9,3	9,8	9,6	24,9	28,1	27,9	27,7	27,3	24,9	28,1	27,9	27,7	27,3	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,5	2,4	2,4	2,3	2,3	0,4	0,3	0,3	0,3	0,2	0,4	0,3	0,3	0,3	0,2	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,2	2,2	2,2	2,1	2,1	1,0	1,0	0,9	1,0	0,9	1,0	1,0	0,9	1,0	0,9	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,7	1,7	1,8	1,7	10,8	11,6	12,1	11,6	12,5	10,8	11,6	12,1	11,6	12,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
6ª FEIRA	Energia (kj)	175,5	170,7	170,7	197,6	194,7	438,0	423,0	431,9	437,3	422,2	438,0	423,0	431,9	437,3	422,2	256,9	256,9	256,9	256,9	256,9
	Energia (kcal)	41,9	40,8	40,8	47,2	46,5	104,7	101,1	103,2	104,5	100,9	104,7	101,1	103,2	104,5	100,9	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0
	Lípidos (g)	0,6	0,5	0,5	1,1	1,1	5,7	4,8	4,9	5,1	4,6	5,7	4,8	4,9	5,1	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,9	0,8	0,8	0,8	0,7	0,9	0,8	0,8	0,8	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	7,4	7,5	7,5	7,7	7,6	6,2	6,4	6,4	6,3	6,4	6,2	6,4	6,4	6,3	6,4	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	dos quais açúcares (g)	2,2	2,2	2,2	2,1	2,1	1,3	1,2	1,1	1,1	1,1	1,3	1,2	1,1	1,1	1,1	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	Fibra (g)	1,9	1,9	1,9	1,8	1,8	1,3	1,2	1,2	1,2	1,2	1,3	1,2	1,2	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Proteína (g)	1,6	1,6	1,6	1,6	1,5	7,1	8,0	8,3	8,2	8,4	7,1	8,0	8,3	8,2	8,4	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	