

2ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Frango/ Pescada com Batata
	SOBREMESA	Maçã Cozida/ Banana
	LANCHE	Iogurte natural com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Perú com Massa
	SOBREMESA	Pêra Cozida
	LANCHE	Farinha Láctea

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

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

6ª FEIRA	SOPA	<i>Courgette</i>
	GERAL	Frango/ Pescada com Massa
	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 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



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 2

05 a 09 de Novembro de 2018

Sala Rosa



2ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Peixe Cozido com Todos
	DIETA	Peixe Cozido com Todos
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Iogurte de Aroma com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Perna de Perú Estufada com Legumes e Massa Tricolor
	DIETA	Perna de Perú Estufada Simples com Legumes e Massa Tricolor
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Saladinha de Atum com Feijão-Frade e Salada Mista
	DIETA	Salada de Peixe Simples
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

5ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Almôndegas com Arroz de Cenoura e Salada
	DIETA	Hambúrguer Grelhado com Arroz de Cenoura e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

6ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Massada de Pescada com Alho Francês
	DIETA	Massada de Pescada Simples com Alho Francês
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Iogurte de Aroma 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
Nº Ordem: 3579N

Susana Naves
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 2

05 a 09 de Novembro de 2018

Sala Branca



2ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Peixe Cozido com Todos
	DIETA	Peixe Cozido com Todos
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga e Iogurte

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Perna de Perú Estufada com Legumes e Massa Tricolor
	DIETA	Perna de Perú Estufada Simples com Legumes e Massa Tricolor
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	CornFlakes com Leite

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Saladinha de Atum com Feijão-Frade e Salada Mista
	DIETA	Salada de Peixe Simples
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Fiambre e Iogurte

5ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Almôndegas com Arroz de Cenoura e Salada
	DIETA	Hambúrguer Grelhado com Arroz de Cenoura e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Bolacha com Leite

6ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Massada de Pescada com Alho Francês
	DIETA	Massada de Pescada Simples com Alho Francês
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com Queijo e Iogurte

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



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 2

05 a 09 de Novembro de 2018

Sala Azul + Laranja + Pré- Escolar



2ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Peixe Cozido com Todos
	DIETA	Peixe Cozido com Todos
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga e Iogurte

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Perna de Perú Estufada com Legumes e Massa Tricolor
	DIETA	Perna de Perú Estufada Simples com Legumes e Massa Tricolor
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	CornFlakes com Leite

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Saladinha de Atum com Feijão-Frade e Salada Mista
	DIETA	Salada de Peixe Simples
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Fiambre e Iogurte

5ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Almôndegas com Arroz de Cenoura e Salada
	DIETA	Hambúrguer Grelhado com Arroz de Cenoura e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Bolacha com Leite

6ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Massada de Pescada com Alho Francês
	DIETA	Massada de Pescada Simples com Alho Francês
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com Queijo e Iogurte

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



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 2

05 a 09 de Novembro de 2018

Centro de Dia



2ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Peixe Cozido com Todos
	DIETA	Peixe Cozido com Todos
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Perna de Perú Estufada com Legumes e Massa Tricolor
	DIETA	Perna de Perú Estufada Simples com Legumes e Massa Tricolor
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Marmelada, Café, Leite, Chá

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Saladinha de Atum com Feijão-Frade e Salada Mista
	DIETA	Salada de Peixe Simples
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com Fiambre, Café, Leite, Chá

5ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Almôndegas com Arroz de Cenoura e Salada
	DIETA	Hambúrguer Grelhado com Arroz de Cenoura e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá

6ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Massada de Pescada com Alho Francês
	DIETA	Massada de Pescada Simples com Alho Francês
	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
Nº Ordem: 3579N

Susana Naves
Nº Ordem: 0309N

2ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Peixe Cozido com Todos
	DIETA	Peixe Cozido com Todos
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Perna de Perú Estufada com Legumes e Massa Tricolor
	DIETA	Perna de Perú Estufada Simples com Legumes e Massa Tricolor
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Saladinha de Atum com Feijão-Frade e Salada Mista
	DIETA	Salada de Peixe Simples
	SOBREMESA	Doce

5ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Almôndegas com Arroz de Cenoura e Salada
	DIETA	Hambúrguer Grelhado com Arroz de Cenoura e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Massada de Pescada com Alho Francês
	DIETA	Massada de Pescada Simples com Alho Francês
	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 Naves
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 2

05 a 09 de Novembro de 2018

Geral



2ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Peixe Cozido com Todos
	DIETA	Peixe Cozido com Todos
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Perna de Perú Estufada com Legumes e Massa Tricolor
	DIETA	Perna de Perú Estufada Simples com Legumes e Massa Tricolor
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Saladinha de Atum com Feijão-Frade e Salada Mista
	DIETA	Salada de Peixe Simples
	SOBREMESA	Fruta da Época

5ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Almôndegas com Arroz de Cenoura e Salada
	DIETA	Hambúrguer Grelhado com Arroz de Cenoura e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Massada de Pescada com Alho Francês
	DIETA	Massada de Pescada Simples com Alho Francês
	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)	230,5	222,9	211,6	249,5	235,1	609,2	540,9	546,2	552,1	520,0	609,2	540,9	546,2	552,1	520,0	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	55,1	53,3	50,6	59,6	56,2	145,6	129,3	130,5	131,9	124,3	145,6	129,3	130,5	131,9	124,3	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,9	0,7	0,7	1,5	1,4	9,4	7,4	7,2	7,5	6,6	9,4	7,4	7,2	7,5	6,6	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	1,6	1,3	1,3	1,4	1,2	1,6	1,3	1,3	1,4	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	10,0	9,8	9,0	9,4	8,7	4,4	4,7	5,3	5,0	5,3	4,4	4,7	5,3	5,0	5,3	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,1	1,9	1,8	1,7	1,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,8	1,9	1,9	1,9	10,8	10,9	11,0	10,9	10,7	10,8	10,9	11,0	10,9	10,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,3	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3ª FEIRA	Energia (kj)	228,8	220,5	208,3	246,3	231,4	911,9	891,9	888,2	848,4	849,4	911,9	891,9	888,2	848,4	849,4	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	54,7	52,7	49,8	58,9	55,3	218,0	213,2	212,3	202,8	203,0	218,0	213,2	212,3	202,8	203,0	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,8	0,5	0,5	1,3	1,2	8,6	7,4	7,4	7,3	7,0	8,6	7,4	7,4	7,3	7,0	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	1,3	1,5	1,4	1,4	1,4	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	10,1	10,1	9,4	9,7	9,1	23,3	23,5	23,0	21,5	21,9	23,3	23,5	23,0	21,5	21,9	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,3	2,2	2,2	2,1	2,1	1,7	1,6	1,6	1,6	1,6	1,7	1,6	1,6	1,6	1,6	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,2	2,1	2,1	2,7	2,6	2,5	2,7	2,6	2,7	2,6	2,5	2,7	2,6	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,8	1,8	1,9	1,9	11,2	12,4	12,7	12,2	12,7	11,2	12,4	12,7	12,2	12,7	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	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
4ª FEIRA	Energia (kj)	231,1	223,7	212,6	250,6	236,3	912,3	860,9	871,6	869,5	837,2	818,3	789,8	804,4	793,4	754,7	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	55,2	53,5	50,8	59,9	56,5	218,1	205,8	208,3	207,8	200,1	195,6	188,8	192,3	189,6	180,4	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,9	0,7	0,7	1,5	1,4	13,7	11,9	11,9	11,5	10,7	9,1	9,3	10,2	10,6	10,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	2,0	1,7	1,6	1,7	1,5	1,8	2,0	2,2	2,2	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	9,9	9,7	8,9	9,3	8,6	10,8	11,2	11,8	12,8	12,9	21,5	18,7	17,4	16,0	13,8	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,0	1,9	1,7	1,7	1,6	1,7	1,7	1,5	1,6	1,6	2,2	2,1	2,0	2,0	1,9	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,1	2,1	2,1	2,0	2,0	1,9	2,1	2,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,8	2,0	2,1	2,1	2,2	12,8	13,2	13,3	13,0	12,8	6,5	7,0	7,3	7,3	7,4	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
5ª FEIRA	Energia (kj)	340,0	372,2	372,2	426,5	447,5	891,1	916,7	983,7	965,1	952,8	835,0	845,1	887,8	898,0	927,7	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	81,3	89,0	89,0	101,9	107,0	213,0	219,1	235,1	230,7	227,7	199,6	202,0	212,2	214,6	221,7	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	1,2	1,1	1,1	2,1	2,1	9,5	9,4	10,4	10,5	9,6	5,9	6,1	5,8	6,3	5,7	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	2,3	2,7	3,0	3,1	2,8	1,2	1,3	1,3	1,3	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	14,5	16,1	16,1	16,7	17,5	24,8	25,2	26,1	24,8	26,4	22,1	21,0	24,0	24,3	27,3	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,3	2,3	2,3	2,2	2,2	1,4	1,4	1,3	1,3	1,3	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,8	3,0	3,0	3,1	3,4	1,3	1,3	1,2	1,2	1,3	0,8	0,7	0,7	0,8	0,9	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	2,9	3,5	3,5	3,7	4,1	6,5	7,8	8,8	8,8	8,2	14,0	15,3	15,3	14,5	14,4	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,5	0,6	0,7	0,7	0,6	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
6ª FEIRA	Energia (kj)	228,8	220,5	208,3	246,3	231,4	865,6	849,8	916,3	911,4	895,6	865,6	849,8	916,3	911,4	895,6	256,9	256,9	256,9	256,9	256,9
	Energia (kcal)	54,7	52,7	49,8	58,9	55,3	206,9	203,1	219,0	217,8	214,1	206,9	203,1	219,0	217,8	214,1	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0
	Lípidos (g)	0,8	0,5	0,5	1,3	1,2	7,5	6,2	6,7	6,9	6,3	7,5	6,2	6,7	6,9	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	1,1	0,9	1,0	1,0	1,0	1,1	0,9	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	10,1	10,1	9,4	9,7	9,1	23,4	24,3	26,0	25,4	25,6	23,4	24,3	26,0	25,4	25,6	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	dos quais açúcares (g)	2,3	2,2	2,2	2,1	2,1	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,2	2,1	2,1	2,1	2,2	2,3	2,3	2,3	2,1	2,2	2,3	2,3	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Proteína (g)	1,7	1,8	1,8	1,9	1,9	11,0	12,0	13,1	12,9	13,1	11,0	12,0	13,1	12,9	13,1	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	