

2ª FEIRA	SOPA	Abóbora
	GERAL	Perú/ Pescada com Batata
	SOBREMESA	Maçã Cozida/ Banana
	LANCHE	iogurte natural com Fruta cozida

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

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

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

6ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Frango/ 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 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	Abóbora com Nabiças
	GERAL	Peixe assado simples com batata e legumes
	DIETA	Peixe assado simples com batata e legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Iogurte com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	<i>Chilli Beans</i> com Cotovelinhos e Salada
	DIETA	Bife de Frango Grelhado com Cotovelinhos e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

4ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura
	DIETA	Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

5ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Pernas de Frango Estufadas com <i>Penne</i> e Salada
	DIETA	Pernas de Frango Estufadas Simples com <i>Penne</i> e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

6ª FEIRA	SOPA	Horta
	GERAL	Escondidinho (Puré) de Peixe com Espinafres
	DIETA	Peixe Cozido com Batata e Espinafres Cozidos
	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

2ª FEIRA	SOPA	Abóbora com Nabiças
	GERAL	Peixe assado simples com batata e legumes
	DIETA	Peixe assado simples com batata e legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga e logurte

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	<i>Chilli Beans</i> com Cotovelinhos e Salada
	DIETA	Bife de Frango Grelhado com Cotovelinhos e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	<i>CornFlakes</i> com Leite

4ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Peixe com molho de caril, arroz aromatizado e cenoura
	DIETA	Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Fiambre e logurte

5ª FEIRA	SOPA	Canja
	GERAL	Pernas de Frango Estufadas com <i>Penne</i> e Salada
	DIETA	Pernas de Frango Estufadas Simples com <i>Penne</i> e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Bolachas com Leite

6ª FEIRA	SOPA	Horta
	GERAL	Escondidinho (Puré) de Peixe com Espinafres
	DIETA	Peixe Cozido com Batata e Espinafres Cozidos
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com Queijo e logurte

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	Abóbora com Nabijas
	GERAL	Peixe assado simples com batata e legumes
	DIETA	Peixe assado simples com batata e legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	<i>Chilli Beans</i> com Cotovelinhos e Salada
	DIETA	Bife de Frango Grelhado com Cotovelinhos e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Marmelada, Café, Leite, Chá

4ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Peixe com molho de caril, arroz aromatizado e cenoura
	DIETA	Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com Fiambre, Café, Leite, Chá

5ª FEIRA	SOPA	Canja
	GERAL	Pernas de Frango Estufadas com <i>Penne</i> e Salada
	DIETA	Pernas de Frango Estufadas Simples com <i>Penne</i> e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá

6ª FEIRA	SOPA	Horta
	GERAL	Escondidinho (Puré) de Peixe com Espinafres
	DIETA	Peixe Cozido com Batata e Espinafres Cozidos
	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	Abóbora com Nabiças
	GERAL	Peixe assado simples com batata e legumes
	DIETA	Peixe assado simples com batata e legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	<i>Chilli Beans</i> com Cotovelinhos e Salada
	DIETA	Bife de Frango Grelhado com Cotovelinhos e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Peixe com molho de caril, arroz aromatizado e cenoura
	DIETA	Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura
	SOBREMESA	Doce

5ª FEIRA	SOPA	Canja
	GERAL	Pernas de Frango Estufadas com <i>Penne</i> e Salada
	DIETA	Pernas de Frango Estufadas Simples com <i>Penne</i> e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Horta
	GERAL	Escondidinho (Puré) de Peixe com Espinafres
	DIETA	Peixe Cozido com Batata e Espinafres Cozidos
	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 Neves
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 4

09 a 13 de Março de 2020

Geral



2ª FEIRA	SOPA	Abóbora com Nabijas
	GERAL	Peixe assado simples com batata e legumes
	DIETA	Peixe assado simples com batata e legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	<i>Chilli Beans</i> com Cotovelinhos e Salada
	DIETA	Bife de Frango Grelhado com Cotovelinhos e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Peixe com molho de caril, Arroz aromatizado e Cenoura
	DIETA	Peixe no forno com arroz Aromatizado e Cenoura
	SOBREMESA	Fruta da Época

5ª FEIRA	SOPA	Canja
	GERAL	Pernas de Frango Estufadas com <i>Penne</i> e Salada
	DIETA	Pernas de Frango Estufadas Simples com <i>Penne</i> e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Horta
	GERAL	Escondidinho (Puré) de Peixe com Espinafres
	DIETA	Peixe Cozido com Batata e Espinafres Cozidos
	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 Naes
Nº Ordem: 0309N

M		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)	253,1	237,7	237,7	262,1	257,0	339,1	617,8	575,0	591,8	562,6	339,1	354,2	362,6	381,5	370,1	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	60,5	56,8	56,8	62,6	61,4	81,0	147,7	137,4	141,5	134,5	81,0	84,7	86,7	91,2	88,5	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,8	0,6	0,6	1,3	1,3	2,7	7,6	7,9	8,3	7,7	2,7	2,8	2,7	3,3	2,9	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,5	1,3	1,3	1,4	1,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	10,8	10,5	10,5	10,5	10,3	4,5	15,4	12,9	12,2	12,2	4,5	4,5	5,1	5,4	5,9	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,2	1,0	0,9	0,8	0,8	1,2	1,0	1,0	1,0	1,0	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	1,8	1,7	1,7	1,7	1,7	1,3	0,9	0,9	0,8	0,8	1,3	1,2	1,1	1,2	1,2	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	2,3	2,1	2,1	2,1	2,0	9,6	4,0	3,4	4,2	3,9	9,6	10,3	10,3	10,0	9,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,3	0,1	0,1	0,2	0,2	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	929,7	928,5	964,1	961,5	962,1	547,2	524,7	524,1	533,2	523,7	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	54,7	52,7	49,8	58,9	55,3	222,2	221,9	230,4	229,8	229,9	130,8	125,4	125,3	127,4	125,2	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,8	0,5	0,5	1,3	1,2	10,0	9,4	10,0	9,9	9,6	8,4	7,2	6,9	7,5	7,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1		0,2	0,2	1,9	1,9	2,0	2,0	2,0	1,5	1,3	1,2	1,3	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	24,0	24,4	24,8	24,6	25,3	4,0	4,4	5,0	4,6	4,9	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,3	2,2	2,2	2,1	2,1	2,0	1,9	1,8	1,8	1,8	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,2	2,1	2,1	3,5	3,5	3,5	4,0	4,0	0,6	0,5	0,6	0,7	0,7	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,8	1,8	1,9	1,9	10,9	12,1	12,8	13,0	13,1	9,8	10,6	10,6	10,2	10,3	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
4ª FEIRA	Energia (kj)	198,6	200,7	200,7	238,9	233,8	473,2	464,3	474,7	489,9	490,9	473,2	464,3	474,7	489,9	490,9	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	47,5	48,0	48,0	57,1	55,9	113,1	111,0	113,4	117,1	117,3	113,1	111,0	113,4	117,1	117,3	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,7	0,5	0,5	1,3	1,3	5,7	5,0	5,1	5,4	5,0	5,7	5,0	5,1	5,4	5,0	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	8,6	9,0	9,0	9,5	9,3	7,1	7,5	7,7	7,8	8,2	7,1	7,5	7,7	7,8	8,2	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,3	2,2	2,2	2,1	2,1	1,6	1,4	1,4	1,3	1,2	1,6	1,4	1,4	1,3	1,2	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,0	2,0	2,0	1,9	2,1	1,8	1,7	1,7	1,6	2,1	1,8	1,7	1,7	1,6	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	8,1	8,9	9,1	9,3	9,6	8,1	8,9	9,1	9,3	9,6	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
5ª FEIRA	Energia (kj)	584,8	549,2	552,6	624,1	603,1	777,0	802,2	851,4	861,4	865,7	777,0	802,2	851,4	861,4	865,7	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	139,8	131,3	132,1	149,2	144,1	185,7	191,7	203,5	205,9	206,9	185,7	191,7	203,5	205,9	206,9	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	4,9	4,8	4,9	5,5	5,4	7,4	6,8	7,2	7,5	7,1	7,4	6,8	7,2	7,5	7,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	1,2	1,2	1,3	1,3	1,3	1,4	1,3	1,4	1,4	1,4	1,4	1,3	1,4	1,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	6,9	4,4	3,3	6,7	5,9	15,6	18,3	20,2	20,8	21,7	15,6	18,3	20,2	20,8	21,7	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	0,6	0,5	0,4	0,5	0,5	1,4	1,5	1,5	1,6	1,6	1,4	1,5	1,5	1,6	1,6	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	0,7	0,5	0,4	0,6	0,6	1,4	1,6	1,7	1,8	1,8	1,4	1,6	1,7	1,8	1,8	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	16,9	17,6	18,6	18,1	18,0	14,0	13,8	13,9	13,3	13,4	14,0	13,8	13,9	13,3	13,4	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,3	0,3	0,2	0,3	0,3	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	
6ª FEIRA	Energia (kj)	175,5	170,7	170,7	197,6	194,7	599,4	604,0	629,3	645,9	645,5	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	143,3	144,3	150,4	154,4	154,3	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	10,0	10,1	10,7	11,2	11,2	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	3,2	3,6	3,9	4,1	4,3	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	5,7	5,1	4,8	4,5	4,1	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	1,4	1,3	1,3	1,3	1,2	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	0,6	0,6	0,5	0,5	0,5	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	7,5	8,3	8,7	8,7	9,1	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	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	