

<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Sopa de Legumes
	<b>GERAL</b>	Perú com Batata
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã Cozida/ Banana
	<b>LANCHE</b>	Iogurte natural com Fruta cozida

<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Cenoura
	<b>GERAL</b>	Frango/ Pescada com Arroz
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra Cozida
	<b>LANCHE</b>	Farinha Láctea

<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Coentros
	<b>GERAL</b>	Borrego com Massa
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã Cozida
	<b>LANCHE</b>	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Alho Francês
	<b>GERAL</b>	Vaca/ Pescada com Arroz
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra Cozida
	<b>LANCHE</b>	Farinha Láctea

<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora
	<b>GERAL</b>	Perú com Massa
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã Cozida
	<b>LANCHE</b>	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):

*Susana Rodrigues Pinto*  
Nº Ordem: 3579N

*Susana Naves*  
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL - N.º 7

10 a 14 de Dezembro de 2018

Sala Branca



<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Legumes
	<b>GERAL</b>	Bifes de Perú no Tacho com Puré de Brócolos
	<b>DIETA</b>	Bifes de Perú Grelhados com Puré de Brócolos
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época
	<b>LANCHE</b>	Iogurte com Fruta cozida

<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Cenoura
	<b>GERAL</b>	Peixe espada no forno com espinafres e batatinha
	<b>DIETA</b>	Peixe espada no forno ao natural com espinafres e batatinha
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época
	<b>LANCHE</b>	Farinha Láctea

<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Coentros
	<b>GERAL</b>	Ranchinho Infantil
	<b>DIETA</b>	Bife Grelhado com Macarrantes e Legumes
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época
	<b>LANCHE</b>	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Tomate
	<b>GERAL</b>	Filetes de Peixe em Cama de Cenoura com Arroz de Ervilhas
	<b>DIETA</b>	Filetes de Peixe no forno ao Natural com Cenoura e Arroz Branco
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época
	<b>LANCHE</b>	Farinha Láctea

<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora com Nabijas
	<b>GERAL</b>	Bolonhesa de Soja com Salada
	<b>DIETA</b>	Bolonhesa de Soja Simples com Salada
	<b>SOBREMESA</b>	Doce
	<b>LANCHE</b>	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*  
Nº Ordem: 3579N

*Susana Naves*  
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL - N.º 7

10 a 14 de Dezembro de 2018

Sala Rosa



<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Legumes
	<b>GERAL</b>	Bifes de Perú no Tacho com Puré de Brócolos
	<b>DIETA</b>	Bifes de Perú Grelhados com Puré de Brócolos
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época
	<b>LANCHE</b>	Iogurte com Fruta cozida

<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Cenoura
	<b>GERAL</b>	Peixe espada no forno com espinafres e batatinha
	<b>DIETA</b>	Peixe espada no forno ao natural com espinafres e batatinha
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época
	<b>LANCHE</b>	Farinha Láctea

<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Coentros
	<b>GERAL</b>	Ranchinho Infantil
	<b>DIETA</b>	Bife Grelhado com Macarrantes e Legumes
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época
	<b>LANCHE</b>	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Tomate
	<b>GERAL</b>	Filetes de Peixe em Cama de Cenoura com Arroz de Ervilhas
	<b>DIETA</b>	Filetes de Peixe no forno ao Natural com Cenoura e Arroz Branco
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época
	<b>LANCHE</b>	Farinha Láctea

<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora com Nabijas
	<b>GERAL</b>	Bolonhesa de Soja com Salada
	<b>DIETA</b>	Bolonhesa de Soja Simples com Salada
	<b>SOBREMESA</b>	Doce
	<b>LANCHE</b>	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*  
Nº Ordem: 3579N

*Susana Naves*  
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL - N.º 7

10 a 14 de Dezembro de 2018



Sala Azul + Laranja + Pré- Escolar

2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	GERAL	Bifes de Perú no Tacho com Puré de Brócolos
	DIETA	Bifes de Perú Grelhados com Puré de Brócolos
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga e Iogurte

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Peixe espada no forno com espinafres e batatinha
	DIETA	Peixe espada no forno ao natural com espinafres e batatinha
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	CornFlakes com Leite

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Ranchinho Infantil
	DIETA	Bife Grelhado com Macarrantes e Legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Fiambre e Iogurte

5ª FEIRA	SOPA	Tomate
	GERAL	Filetes de Peixe em Cama de Cenoura com Arroz de Ervilhas
	DIETA	Filetes de Peixe no forno ao Natural com Cenoura e Arroz Branco
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Bolacha com Leite

6ª FEIRA	SOPA	Abóbora com Nabijas
	GERAL	Bolonhesa de Soja com Salada
	DIETA	Bolonhesa de Soja Simples com Salada
	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 Naves  
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL - N.º 7

10 a 14 de Dezembro de 2018

Centro de Dia



2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	GERAL	Bifes de Perú no Tacho com Puré de Brócolos
	DIETA	Bifes de Perú Grelhados com Puré de Brócolos
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Peixe espada no forno com espinafres e batatinha
	DIETA	Peixe espada no forno ao natural com espinafres e batatinha
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Marmelada, Café, Leite, Chá

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Rancho simples
	DIETA	Bife Grelhado com Macarrantes e Legumes
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com Fiambre, Café, Leite, Chá

5ª FEIRA	SOPA	Tomate
	GERAL	Filetes de Peixe em Cama de Cenoura com Arroz de Ervilhas
	DIETA	Filetes de Peixe no forno ao Natural com Cenoura e Arroz Branco
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá

6ª FEIRA	SOPA	Abóbora com Nabijas
	GERAL	Bolonhesa de Soja com Salada
	DIETA	Bolonhesa de Soja Simples com Salada
	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

<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Legumes
	<b>GERAL</b>	Bifes de Perú no Tacho com Puré de Brócolos
	<b>DIETA</b>	Bifes de Perú Grelhados com Puré de Brócolos
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época

<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Cenoura
	<b>GERAL</b>	Peixe espada no forno com espinafres e batatinha
	<b>DIETA</b>	Peixe espada no forno ao natural com espinafres e batatinha
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época

<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Coentros
	<b>GERAL</b>	Rancho simples
	<b>DIETA</b>	Bife Grelhado com Macarrontes e Legumes
	<b>SOBREMESA</b>	Doce

<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Tomate
	<b>GERAL</b>	Filetes de Peixe em Cama de Cenoura com Arroz de Ervilhas
	<b>DIETA</b>	Filetes de Peixe no forno ao Natural com Cenoura e Arroz Branco
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época

<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora com Nabiças
	<b>GERAL</b>	Bolonhesa de Soja com Salada
	<b>DIETA</b>	Bolonhesa de Soja Simples com Salada
	<b>SOBREMESA</b>	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):

*Snês Rodrigues Pinto*  
Nº Ordem: 3579N

*Susana Naes*  
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL - N.º 7

10 a 14 de Dezembro de 2018

Geral



2ª FEIRA	SOPA	Legumes
	GERAL	Bifes de Perú no Tacho com Puré de Brócolos
	DIETA	Bifes de Perú Grelhados com Puré de Brócolos
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Peixe espada no forno com espinafres e batatinha
	DIETA	Peixe espada no forno ao natural com espinafres e batatinha
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Rancho simples
	DIETA	Bife Grelhado com Macarrantes e Legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época

5ª FEIRA	SOPA	Tomate
	GERAL	Filetes de Peixe em Cama de Cenoura com Arroz de Ervilhas
	DIETA	Filetes de Peixe no forno ao Natural com Cenoura e Arroz Branco
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Abóbora com Nabiças
	GERAL	Bolonhesa de Soja com Salada
	DIETA	Bolonhesa de Soja Simples com Salada
	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

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL EMENTA (valores aprox. por 100 gr) - EMENTA SEMANAL - Nr.º 7

	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	638,5	636,0	659,4	675,4	668,2	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	152,6	152,0	157,6	161,4	159,7	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	12,1	12,0	12,7	13,2	13,1	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	2,9	3,0	3,1	3,2	3,2	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	5,6	5,3	4,9	4,8	4,2	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	1,4	1,4	1,4	1,4	1,3	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	0,8	0,7	0,6	0,7	0,6	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	8,2	8,5	9,0	9,0	9,7	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	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	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	558,1	851,4	914,1	884,8	897,6	438,0	423,0	431,9	437,3	422,2	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	81,3	89,0	89,0	101,9	107,0	133,4	203,5	218,5	211,5	214,5	104,7	101,1	103,2	104,5	100,9	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	1,2	1,1	1,1	2,1	2,1	5,0	7,3	8,8	8,2	8,5	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	1,0	1,0	1,2	1,2	1,2	0,9	0,8	0,8	0,8	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	14,5	16,1	16,1	16,7	17,5	14,0	24,5	24,6	24,1	24,1	6,2	6,4	6,4	6,3	6,4	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,3	2,3	2,3	2,2	2,2	1,8	0,8	0,6	0,7	0,6	1,3	1,2	1,1	1,1	1,1	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,8	3,0	3,0	3,1	3,4	1,4	1,1	1,0	1,0	1,0	1,3	1,2	1,2	1,2	1,2	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	2,9	3,5	3,5	3,7	4,1	7,8	9,3	9,7	9,7	9,8	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	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
4ª FEIRA	Energia (kj)	232,3	225,2	214,8	252,7	238,7	684,6	638,2	657,4	665,9	641,2	558,1	587,6	606,8	639,8	648,9	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	55,5	53,8	51,3	60,4	57,1	163,6	152,5	157,1	159,2	153,2	133,4	140,4	145,0	152,9	155,1	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,8	0,6	0,6	1,4	1,3	6,7	5,7	6,0	6,1	5,6	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	0,2	0,2	1,2	1,1	1,2	1,2	1,1	1,0	0,9	1,0	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	12,3	10,6	10,0	10,3	9,8	14,0	15,6	15,7	16,4	16,8	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,4	2,3	2,3	2,2	2,3	1,5	1,3	1,1	1,2	1,2	1,8	1,7	1,6	1,6	1,5	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,2	2,1	2,1	1,9	1,8	1,7	1,9	1,8	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,8	1,8	1,9	1,9	13,2	14,5	15,6	15,6	15,7	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	0,1	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
5ª FEIRA	Energia (kj)	204,1	206,0	206,0	243,9	238,7	642,9	656,9	704,2	708,1	700,8	642,9	656,9	704,2	708,1	700,8	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	48,8	49,2	49,2	58,3	57,1	153,6	157,0	168,3	169,2	167,5	153,6	157,0	168,3	169,2	167,5	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,7	0,5	0,5	1,3	1,3	4,8	4,3	4,6	4,9	4,5	4,8	4,3	4,6	4,9	4,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,8	0,7	0,7	0,8	0,7	0,8	0,7	0,7	0,8	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	8,9	9,3	9,3	9,8	9,6	16,5	18,9	20,8	21,1	21,7	16,5	18,9	20,8	21,1	21,7	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,5	2,4	2,4	2,3	2,3	1,0	1,0	0,9	1,0	1,0	1,0	1,0	0,9	1,0	1,0	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,2	2,2	2,2	2,1	2,1	1,2	1,3	1,4	1,6	1,6	1,2	1,3	1,4	1,6	1,6	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,7	1,7	1,8	1,7	10,7	10,3	10,3	9,8	9,5	10,7	10,3	10,3	9,8	9,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
6ª FEIRA	Energia (kj)	175,5	170,7	170,7	197,6	194,7	1108,6	1122,4	1205,8	1193,7	1206,2	1108,6	1122,4	1205,8	1193,7	1206,2	256,9	256,9	256,9	256,9	256,9
	Energia (kcal)	41,9	40,8	40,8	47,2	46,5	265,0	268,3	288,2	285,3	288,3	265,0	268,3	288,2	285,3	288,3	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0
	Lípidos (g)	0,6	0,5	0,5	1,1	1,1	11,3	10,1	11,0	11,1	10,8	11,3	10,1	11,0	11,1	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	1,6	1,4	1,6	1,6	1,5	1,6	1,4	1,6	1,6	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	7,4	7,5	7,5	7,7	7,6	29,8	33,1	34,9	34,1	34,6	29,8	33,1	34,9	34,1	34,6	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	dos quais açúcares (g)	2,2	2,2	2,2	2,1	2,1	3,5	3,5	3,6	3,6	3,7	3,5	3,5	3,6	3,6	3,7	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	Fibra (g)	1,9	1,9	1,9	1,8	1,8	4,9	4,9	5,4	5,3	5,6	4,9	4,9	5,4	5,3	5,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Proteína (g)	1,6	1,6	1,6	1,6	1,5	10,5	10,6	11,7	11,5	12,3	10,5	10,6	11,7	11,5	12,3	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	