

2ª FEIRA	SOPA	Couve-flor
	GERAL	Frango/ Pescada com batata (4)
	SOBREMESA	Maçã cozida/ Banana
	LANCHE	Iogurte natural com fruta cozida (7)

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Perú com massa (1,3)
	SOBREMESA	Pêra cozida
	LANCHE	Farinha láctea (1,6,7)

4ª FEIRA	SOPA	Brócolos
	GERAL	Vaca/ Pescada com batata (4)
	SOBREMESA	Maçã cozida
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural) (7)

5ª FEIRA	SOPA	Alface
	GERAL	Borrego com arroz
	SOBREMESA	Pêra cozida
	LANCHE	Farinha láctea (1,6,7)

6ª FEIRA	SOPA	<i>Courgette</i>
	GERAL	Frango/ Pescada com massa (1,3)
	SOBREMESA	Maçã cozida
	LANCHE	Iogurte natural com fruta cozida (7)

* 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 nutricionista para seguimento de casos específicos.

*Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 2

11 a 15 de Janeiro de 2021

Sala Rosa



2ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Peixe cozido com todos (3,4)
	DIETA	Peixe cozido com todos (3,4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte com Fruta cozida (7)

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Perna de peru estufada com legumes e massa tricolor (1,3)
	DIETA	Perna de peru estufada simples com legumes e massa tricolor (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cereais ou papa (1,7,8)

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Saladinha de atum com feijão-frade e salada mista (4,12)
	DIETA	Salada de peixe simples (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte com fruta cozida e pão (1,7)

5ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Almôndegas com Arroz de Cenoura e Salada (1,3,12)
	DIETA	Hambúrguer Grelhado com Arroz de Cenoura e Salada (1,3,12)
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea (1,6,7)

6ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Massada de Pescada com Alho Francês (1,3,4)
	DIETA	Massada de Pescada Simples com Alho Francês (1,3,4)
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	logurte com Fruta cozida (7)

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)

2ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Peixe cozido com todos (3,4)
	DIETA	Peixe cozido com todos (3,4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com manteiga e iogurte (1,7,8)

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Perna de peru estufada com legumes e massa tricolor (1,3)
	DIETA	Perna de peru estufada simples com legumes e massa tricolor (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	<i>CornFlakes</i> com leite (1,7,8)

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Saladinha de atum com feijão-frade e salada mista (4,12)
	DIETA	Salada de peixe simples (4,12)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com fiambre e iogurte (1,7,8)

5ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa
	GERAL	Almôndegas com arroz de cenoura e salada (1,12)
	DIETA	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura e salada (1,12)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Bolacha com leite (1,7,8)

6ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Massada de pescada com alho francês (1,3,4)
	DIETA	Massada de pescada simples com alho francês (1,3,4)
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com queijo e iogurte (1,7,8)

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

2ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Peixe cozido com todos (3,4)
	DIETA	Peixe cozido com todos (3,4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com manteiga, café, leite, chá (1,7,8)

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Perna de peru estufada com legumes e massa tricolor (1,3)
	DIETA	Perna de peru estufada simples com legumes e massa tricolor (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com marmelada, café, leite, chá (1,7,8)

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Saladinha de atum com feijão-frade e salada mista (4,12)
	DIETA	Salada de peixe simples (4,12)
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com fiambre, café, leite, chá (1,7,8)

5ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa
	GERAL	Almôndegas com arroz de cenoura e salada (1,3,12)
	DIETA	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura e salada (1,3,12)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com manteiga, café, leite, chá (1,7,8)

6ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Massada de pescada com alho francês (1,3,4)
	DIETA	Massada de pescada simples com alho francês (1,3,4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com queijo, café, leite, chá (1,7,8)

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alergénios de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

2ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Peixe cozido com todos (3,4)
	DIETA	Peixe cozido com todos (3,4)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Perna de peru estufada com legumes e massa tricolor (1,3)
	DIETA	Perna de peru estufada simples com legumes e massa tricolor (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Saladinha de atum com feijão-frade e salada mista (4,12)
	DIETA	Salada de peixe simples (4,12)
	SOBREMESA	Doce

5ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa
	GERAL	Almôndegas com arroz de cenoura e salada (1,3,12)
	DIETA	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura e salada (1,3,12)
	SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Massada de pescada com alho francês (1,3,4)
	DIETA	Massada de pescada simples com alho francês (1,3,4)
	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 nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremeço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 2

11 a 15 de Janeiro de 2021

Geral



2ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Peixe cozido com todos (3,4)
	DIETA	Peixe cozido com todos (3,4)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Perna de peru estufada com legumes e massa tricolor (1,3)
	DIETA	Perna de peru estufada simples com legumes e massa tricolor (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Saladinha de atum com feijão-frade e salada mista (4,12)
	DIETA	Salada de peixe simples (4,12)
	SOBREMESA	Fruta da época

5ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa
	GERAL	Almôndegas com arroz de cenoura e salada (1,3,12)
	DIETA	Hambúrguer grelhado com arroz de cenoura e salada (1,3,12)
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Massada de pescada com alho francês (1,3,4)
	DIETA	Massada de pescada simples com alho francês (1,3,4)
	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 nutricionista para seguimento de casos específicos. Alergénios: 1 Glúten; 2 Crustáceos; 3 Ovo; 4 Peixe; 5 Amendoim; 6 Soja; 7 Leite; 8 Frutos de Casca Rija; 9 Aipo; 10 Mostarda; 11 Sésamo; 12 Sulfitos; 13 Tremoço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL EMENTA (valores aprox. por 100 gr) - EMENTA SEMANAL - Nr.º 2

	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	