

<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora
	<b>GERAL</b>	Perú/ Pescada com Arroz
	<b>SOBREMESA</b>	Maçã Cozida/ Banana
	<b>LANCHE</b>	Iogurte natural com Fruta cozida

<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Brócolos
	<b>GERAL</b>	Frango com Massa
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra Cozida
	<b>LANCHE</b>	Farinha Láctea

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

<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Cenoura
	<b>GERAL</b>	Vaca com Massa
	<b>SOBREMESA</b>	Pêra Cozida
	<b>LANCHE</b>	Farinha Láctea

<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Espinafres
	<b>GERAL</b>	Frango/ Pescada com Batata
	<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):

*Inês Rodrigues Pinto*  
Nº Ordem: 3579N

*Susana Naves*  
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL - N.º 4

11 a 15 de Março de 2019

Sala Branca



2ª FEIRA	SOPA	Abóbora com Nabiças
	GERAL	Ovos Mexidos com Cogumelos, Arroz e Salada
	DIETA	Peixe Estufado Simples com Batata e Legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Iogurte com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Chilli Beans 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, Arroz aromatizado e Cenoura
	DIETA	Peixe no forno, 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):

*João Rodrigues Pinto*  
Nº Ordem: 3579N

*Susana Naves*  
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL - N.º 4

11 a 15 de Março de 2019

Sala Rosa



2ª FEIRA	SOPA	Abóbora com Nabiças
	GERAL	Ovos Mexidos com Cogumelos, Arroz e Salada
	DIETA	Peixe Estufado Simples com Batata e Legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Iogurte com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Chilli Beans 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, Arroz aromatizado e Cenoura
	DIETA	Peixe no forno, 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*  
Nº Ordem: 3579N

*Susana Naves*  
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL - N.º 4

11 a 15 de Março de 2019

Sala Azul + Laranja + Pré-Escolar



2ª FEIRA	SOPA	Abóbora com Nabiças
	GERAL	Ovos Mexidos com Cogumelos, Arroz e Salada
	DIETA	Peixe Estufado Simples com Batata e Legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga e Iogurte

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 no forno, Arroz aromatizado e Cenoura
	DIETA	Peixe no forno, Arroz aromatizado e Cenoura
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Fiambre e Iogurte

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 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*  
Nº Ordem: 3579N

*Susana Naves*  
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL - N.º 4

11 a 15 de Março de 2019

Centro de Dia



2ª FEIRA	SOPA	Abóbora com Nabiças
	GERAL	Ovos Mexidos com Cogumelos, Arroz e Salada
	DIETA	Peixe Estufado Simples com Batata e Legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Chilli Beans 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 no forno, Arroz aromatizado e Cenoura
	DIETA	Peixe no forno, Arroz aromatizado e Cenoura
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com Fiambre, Café, Leite, Chá

5ª FEIRA	SOPA	Canja
	GERAL	Pernas de Frango Estufadas com Penne e Salada
	DIETA	Pernas de Frango Estufadas Simples com Penne 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

<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora com Nabijas
	<b>GERAL</b>	Ovos Mexidos com Cogumelos, Arroz e Salada
	<b>DIETA</b>	Peixe Estufado Simples com Batata e Legumes
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época

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

<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Alho Francês
	<b>GERAL</b>	Peixe no forno, Arroz aromatizado e Cenoura
	<b>DIETA</b>	Peixe no forno, Arroz aromatizado e Cenoura
	<b>SOBREMESA</b>	Doce

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

<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Horta
	<b>GERAL</b>	Escondidinho (Puré) de Peixe com Espinafres
	<b>DIETA</b>	Peixe Cozido com Batata e Espinafres Cozidos
	<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):

*Inês Rodrigues Pinto*  
Nº Ordem: 3579N

*Susana Neves*  
Nº Ordem: 0309N

<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora com Nabijas
	<b>GERAL</b>	Ovos Mexidos com Cogumelos, Arroz e Salada
	<b>DIETA</b>	Peixe Estufado Simples com Batata e Legumes
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época

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

<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Alho Francês
	<b>GERAL</b>	Peixe no forno, Arroz aromatizado e Cenoura
	<b>DIETA</b>	Peixe no forno, Arroz aromatizado e Cenoura
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da Época

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

<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Horta
	<b>GERAL</b>	Escondidinho (Puré) de Peixe com Espinafres
	<b>DIETA</b>	Peixe Cozido com Batata e Espinafres Cozidos
	<b>SOBREMESA</b>	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

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	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	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	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	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	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