

2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Frango com Massa
	SOBREMESA	Maçã Cozida/ Banana
	LANCHE	Iogurte natural com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Pescada/Perú com Batata
	SOBREMESA	Pêra Cozida
	LANCHE	Farinha Láctea

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

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Pescada/Vaca com Massa
	SOBREMESA	Pêra Cozida
	LANCHE	Farinha Láctea

6ª FEIRA	SOPA	Abóbora
	GERAL	Perú 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 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 5

13 a 17 de Maio de 2019

Sala Branca



2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Bife de Vaca de Cebolada com <i>Farfalle</i> e Salada
	DIETA	Bife de Vaca Grelhado com <i>Farfalle</i> e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Iogurte com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Peixe com Molho de Iogurte, Batatinhas e Salada
	DIETA	Peixe no Forno ao Natural com Batata Cozida e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

4ª FEIRA	SOPA	Grelas
	GERAL	Arroz à Valênciana
	DIETA	Arroz de Frango Simples com Cenoura
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Lasanha de Peixe com Alho Francês
	DIETA	Lasanha de Peixe com Alho Francês Simples
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

6ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Jardineira de Perú
	DIETA	Jardineira de Perú Simples
	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



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 5

13 a 17 de Maio de 2019

Sala Rosa



2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Bife de Vaca de Cebolada com <i>Farfalle</i> e Salada
	DIETA	Bife de Vaca Grelhado com <i>Farfalle</i> e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Iogurte com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Peixe com Molho de Iogurte, Batatinhas e Salada
	DIETA	Peixe no Forno ao Natural com Batata Cozida e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

4ª FEIRA	SOPA	Grelos
	GERAL	Arroz à Valênciana
	DIETA	Arroz de Frango Simples com Cenoura
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Lasanha de Peixe com Alho Francês
	DIETA	Lasanha de Peixe com Alho Francês Simples
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

6ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Jardineira de Perú
	DIETA	Jardineira de Perú Simples
	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



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 5

13 a 17 de Maio de 2019

Sala Azul + Laranja + Pré- Escolar



2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Bife de Vaca de Cebolada com <i>Farfalle</i> e Salada
	DIETA	Bife de Vaca Grelhado com <i>Farfalle</i> e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Queijo Fresco e Iogurte

3ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Peixe com Molho de Iogurte, Batatinhas e Salada
	DIETA	Peixe no Forno ao Natural com Batata Cozida e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	<i>CornFlakes</i> com Leite

4ª FEIRA	SOPA	Grelhos
	GERAL	Arroz à Valenciana
	DIETA	Arroz de Frango Simples com Cenoura
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Fiambre e Iogurte

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Lasanha de Peixe com Alho Francês
	DIETA	Lasanha de Peixe com Alho Francês Simples
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Bolacha com Leite

6ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Jardineira de Perú
	DIETA	Jardineira de Perú Simples
	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
N.º Ordem: 3579N

Susana Naves
N.º Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 5

13 a 17 de Maio de 2019

Centro de Dia



2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Bife de vaca de cebolada com <i>Farfalle</i> e Salada
	DIETA	Bife de Vaca Grelhado com <i>Farfalle</i> e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Queijo Fresco, Café, Leite, Chá

3ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Peixe com Molho de logurte, Batatinhas e Salada
	DIETA	Peixe no Forno ao Natural com Batata Cozida e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Marmelada, Café, Leite, Chá

4ª FEIRA	SOPA	Grelos
	GERAL	Arroz à Valênciana
	DIETA	Arroz de Frango Simples com Cenoura
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com Fiambre, Café, Leite, Chá

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Lasanha de Peixe com Alho Francês
	DIETA	Lasanha de Peixe com Alho Francês Simples
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá

6ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Jardineira de Perú
	DIETA	Jardineira de Perú Simples
	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
N.º Ordem: 3579N

Susana Naves
N.º Ordem: 0309N

2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Bife de vaca de cebolada com <i>Farfalle</i> e Salada
	DIETA	Bife de Vaca Grelhado com <i>Farfalle</i> e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Peixe com Molho de Iogurte, Batatinhas e Salada
	DIETA	Peixe no Forno ao Natural com Batata Cozida e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Grelas
	GERAL	Arroz à Valenciana
	DIETA	Arroz de Frango Simples com Cenoura
	SOBREMESA	Doce

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Lasanha de Peixe com Alho Francês
	DIETA	Lasanha de Peixe com Alho Francês Simples
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Jardineira de Perú
	DIETA	Jardineira de Perú Simples
	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 5

13 a 17 de Maio de 2019

Geral



2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Bife de vaca de cebolada com <i>Farfalle</i> e Salada
	DIETA	Bife de Vaca Grelhado com <i>Farfalle</i> e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Peixe com Molho de logurte, Batatinhas e Salada
	DIETA	Peixe no Forno ao Natural com Batata Cozida e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Grelos
	GERAL	Arroz à Valênciana
	DIETA	Arroz de Frango Simples com Cenoura
	SOBREMESA	Fruta da Época

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Lasanha de Peixe com Alho Francês
	DIETA	Lasanha de Peixe com Alho Francês Simples
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Jardineira de Perú
	DIETA	Jardineira de Perú Simples
	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

	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	866,8	887,9	930,5	919,3	911,8	866,8	887,9	930,5	919,3	911,8	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	55,2	53,5	50,8	59,9	56,5	207,2	212,2	222,4	219,7	217,9	207,2	212,2	222,4	219,7	217,9	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,9	0,7	0,7	1,5	1,4	10,5	9,8	10,5	10,4	10,2	10,5	9,8	10,5	10,4	10,2	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	2,0	2,1	2,1	2,1	2,0	2,0	2,1	2,1	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	9,9	9,7	8,9	9,3	8,6	20,2	22,3	22,9	22,6	22,2	20,2	22,3	22,9	22,6	22,2	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	1,6	1,6	1,6	1,7	1,7	1,6	1,6	1,6	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,1	2,1	2,1	1,8	1,9	1,9	1,9	1,9	1,8	1,9	1,9	1,9	1,9	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,8	2,0	2,1	2,1	2,2	10,5	11,1	11,9	11,5	12,1	10,5	11,1	11,9	11,5	12,1	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3ª FEIRA	Energia (kj)	340,0	372,2	372,2	426,5	447,5	456,6	440,7	448,7	460,8	457,8	339,1	354,2	362,6	381,5	370,1	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	81,3	89,0	89,0	101,9	107,0	109,1	105,3	107,2	110,1	109,4	81,0	84,7	86,7	91,2	88,5	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	1,2	1,1	1,1	2,1	2,1	6,1	5,2	5,2	5,5	5,2	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	0,3	0,3	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	14,5	16,1	16,1	16,7	17,5	5,6	6,0	6,0	6,0	6,2	4,5	4,5	5,1	5,4	5,9	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,3	2,3	2,3	2,2	2,2	0,7	0,6	0,6	0,7	0,7	1,2	1,0	1,0	1,0	1,0	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,8	3,0	3,0	3,1	3,4	0,8	0,8	0,8	0,7	0,7	1,3	1,2	1,1	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	7,7	8,6	8,9	9,0	9,3	9,6	10,3	10,3	10,0	9,7	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	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
4ª FEIRA	Energia (kj)	232,3	225,2	214,8	252,7	238,7	914,3	916,4	987,7	995,3	982,4	777,0	802,2	851,4	861,4	865,7	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	55,5	53,8	51,3	60,4	57,1	218,5	219,0	236,1	237,9	234,8	185,7	191,7	203,5	205,9	206,9	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,8	0,6	0,6	1,4	1,3	7,3	6,1	6,7	6,7	6,3	7,4	6,8	7,2	7,5	7,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	1,3	1,2	1,3	1,3	1,3	1,4	1,3	1,4	1,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	10,3	10,3	9,6	10,0	9,4	26,8	28,1	29,4	29,6	29,4	15,6	18,3	20,2	20,8	21,7	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	1,5	1,3	1,3	1,3	1,4	1,5	1,5	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	2,4	2,4	2,4	2,8	2,7	1,4	1,6	1,7	1,8	1,8	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,8	1,8	1,9	1,9	10,8	12,3	13,7	14,0	14,3	14,0	13,8	13,9	13,3	13,4	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
5ª FEIRA	Energia (kj)	204,1	206,0	206,0	243,9	238,7	497,0	474,8	500,3	499,7	483,6	497,0	474,8	500,3	499,7	483,6	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	48,8	49,2	49,2	58,3	57,1	118,8	113,5	119,6	119,4	115,6	118,8	113,5	119,6	119,4	115,6	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,7	0,5	0,5	1,3	1,3	6,9	5,9	6,2	6,3	5,8	6,9	5,9	6,2	6,3	5,8	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	1,1	1,1	1,1	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	8,9	9,3	9,3	9,8	9,6	6,8	6,8	6,8	6,7	6,7	6,8	6,8	6,8	6,7	6,7	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,5	2,4	2,4	2,3	2,3	1,5	1,4	1,2	1,2	1,3	1,5	1,4	1,2	1,2	1,3	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,2	2,2	2,2	2,1	2,1	1,4	1,4	1,3	1,5	1,5	1,4	1,4	1,3	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,7	1,7	1,8	1,7	7,2	8,2	9,0	8,9	9,1	7,2	8,2	9,0	8,9	9,1	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	0,2	0,1	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	558,1	587,6	606,8	639,8	648,9	558,1	587,6	606,8	639,8	648,9	256,9	256,9	256,9	256,9	256,9
	Energia (kcal)	41,9	40,8	40,8	47,2	46,5	133,4	140,4	145,0	152,9	155,1	133,4	140,4	145,0	152,9	155,1	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0
	Lípidos (g)	0,6	0,5	0,5	1,1	1,1	5,0	4,6	4,9	5,3	5,1	5,0	4,6	4,9	5,3	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	1,0	0,9	1,0	1,1	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)	7,4	7,5	7,5	7,7	7,6	14,0	15,6	15,7	16,4	16,8	14,0	15,6	15,7	16,4	16,8	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	dos quais açúcares (g)	2,2	2,2	2,2	2,1	2,1	1,8	1,7	1,6	1,6	1,5	1,8	1,7	1,6	1,6	1,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	Fibra (g)	1,9	1,9	1,9	1,8	1,8	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Proteína (g)	1,6	1,6	1,6	1,6	1,5	7,8	8,8	9,2	9,7	10,1	7,8	8,8	9,2	9,7	10,1	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,1	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	