

Bebés

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

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

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Perú com Massa
	SOBREMESA	Maçã Cozida
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

5ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Frango/ Pescada com Arroz
	SOBREMESA	Pêra Cozida
	LANCHE	Farinha Láctea

6ª FEIRA	SOPA	Abóbora
	GERAL	Perú com Massa
	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
N.º Ordem: 3579N

Susana Naves
N.º Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 7

14 a 18 de Maio de 2018

Sala Branca



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	Iogurte de Aroma com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Peixe Cozido com Batata e Legumes cozidos
	DIETA	Peixe Cozido com Batata e Legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

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

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	Farinha Láctea

6ª FEIRA	SOPA	Abóbora com Nabijas
	GERAL	Bolonhesa de Soja com Salada
	DIETA	Bolonhesa de Soja Simples com Salada
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Iogurte de Aroma 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 Neves
N.º Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 7

14 a 18 de Maio de 2018



Sala Rosa + 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 logurte

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Peixe Frito com Arroz de Tomate e Salada
	DIETA	Peixe Cozido com Batata e Legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	<i>CornFlakes</i> com Leite

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

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 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



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 7

14 a 18 de Maio 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 Frito com Arroz de Tomate e Salada
	DIETA	Peixe Cozido com Batata e Legumes cozidos
	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):

Susana Rodrigues Pinto
Nº Ordem: 3579N

Susana Naves
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 7

14 a 18 de Maio de 2018

Serviço de Apoio Domiciliar



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 Frito com Arroz de Tomate e Salada
	DIETA	Peixe Cozido com Batata e Legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta da Época

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

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 Nabijas
	GERAL	Bolonhesa de Soja com Salada
	DIETA	Bolonhesa de Soja Simples com Salada
	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 Naes
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 7

14 a 18 de Maio 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 Frito com Arroz de Tomate e Salada
	DIETA	Peixe Cozido com Batata e Legumes cozidos
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Rancho simples
	DIETA	Bife Grelhado com Macarrontes 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 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	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	