



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL - N.º 4

14 a 18 de Setembro de 2020

Bebés



2ª FEIRA	SOPA	Abóbora
	GERAL	Perú/ Pescada com Batata
	SOBREMESA	Maçã Cozida/ Banana
	LANCHE	Iogurte com fruta cozida (7)

3ª FEIRA	SOPA	Brócolos
	GERAL	Frango com massa (1,3)
	SOBREMESA	Pêra Cozida
	LANCHE	Farinha Láctea (1,3,7)

4ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Borrego/ Pescada com Arroz
	SOBREMESA	Maçã Cozida
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural) (7)

5ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Vaca com Massa (1,3)
	SOBREMESA	Pêra Cozida
	LANCHE	Farinha Láctea (1,3,7)

6ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Frango/ Pescada com Batata
	SOBREMESA	Maçã Cozida
	LANCHE	Iogurte 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 Tremçoço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)

2ª FEIRA	SOPA	Canja (1,3)
	GERAL	Peixe estufado com batata e legumes (4)
	DIETA	Peixe estufado simples com batata e legumes (4)
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Iogurte com fruta cozida (7)

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	<i>Chilli Beans</i> com cotovelinhos e salada (1,3,6,7,12)
	DIETA	Bife de frango grelhado com cotovelinhos e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Cereais com leite ou papas (1,3,7)

4ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Peixe com molho de caril, arroz aromatizado e cenoura (4,7)
	DIETA	Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura (4)
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte) (7)

5ª FEIRA	SOPA	Abóbora com nabiças
	GERAL	Pernas de frango estufadas com <i>penne</i> e salada (1,3)
	DIETA	Pernas de frango estufadas simples com <i>penne</i> e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Cereais com leite ou papas (1,3,7)

6ª FEIRA	SOPA	Horta
	GERAL	Escondidinho (puré) de peixe com espinafres (1,3,4,7)
	DIETA	Peixe cozido com batata e espinafres cozidos (4)
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Iogurte 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 Tremoço; 14 Moluscos

2ª FEIRA	SOPA	Canja (1,3)
	GERAL	Peixe estufado com batata e legumes (4)
	DIETA	Peixe estufado simples com batata e legumes (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com manteiga e iogurte (1,3,7)

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	<i>Chilli beans</i> com cotovelinhos e salada (1,3,6,7,12)
	DIETA	Bife de frango grelhado com cotovelinhos e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	<i>CornFlakes</i> com leite (1,3,7,8)

4ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Peixe com molho de caril, arroz aromatizado e cenoura (4,7)
	DIETA	Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com fiambre e iogurte (1,3,6,7)

5ª FEIRA	SOPA	Abóbora com nabiças
	GERAL	Pernas de frango estufadas com <i>penne</i> e salada (1,3)
	DIETA	Pernas de frango estufadas simples com <i>penne</i> e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Bolachas com leite (1,3,7)

6ª FEIRA	SOPA	Horta
	GERAL	Escondidinho (puré) de peixe com espinafres (1,3,4,7)
	DIETA	Peixe cozido com batata e espinafres cozidos (4)
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com queijo e iogurte (1,3,7)

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais. Esta ementa pode conter alérgenos de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos. Alérgenos: 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

<b>2ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Canja (1,3)
	<b>GERAL</b>	Peixe estufado com batata e legumes (4)
	<b>DIETA</b>	Peixe estufado simples com batata e legumes (4)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE</b>	Pão com manteiga, café, leite, chá (1,7,8)

<b>3ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Juliana
	<b>GERAL</b>	<i>Chilli beans</i> com cotovelinhos e salada (1,3,6,7,12)
	<b>DIETA</b>	Bife de frango grelhado com cotovelinhos e salada (1,3)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE</b>	Pão com marmelada, café, leite, chá (1,7,8)

<b>4ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Alho francês
	<b>GERAL</b>	Peixe com molho de caril, arroz aromatizado e cenoura (4,7)
	<b>DIETA</b>	Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura (4)
	<b>SOBREMESA</b>	Doce
	<b>LANCHE</b>	Pão com fiambre, café, leite, chá (1,7,8)

<b>5ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Abóbora com nabiças
	<b>GERAL</b>	Pernas de frango estufadas com <i>penne</i> e salada (1,3)
	<b>DIETA</b>	Pernas de frango estufadas simples com <i>penne</i> e salada (1,3)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE</b>	Pão com manteiga, café, leite, chá (1,7,8)

<b>6ª FEIRA</b>	<b>SOPA</b>	Horta
	<b>GERAL</b>	Escondidinho (puré) de peixe com espinafres (1,3,4,7)
	<b>DIETA</b>	Peixe cozido com batata e espinafres cozidos (4)
	<b>SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE</b>	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	Canja (1,3)
	GERAL	Peixe estufado com batata e legumes (4)
	DIETA	Peixe estufado simples com batata e legumes (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	<i>Chilli beans</i> com cotovelinhos e salada (1,3,6,7,12)
	DIETA	Bife de frango grelhado com cotovelinhos e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Alho francês
	GERAL	Peixe com molho de caril, arroz aromatizado e cenoura (4,7)
	DIETA	Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura (4)
	SOBREMESA	Doce

5ª FEIRA	SOPA	Abóbora com nabiças
	GERAL	Pernas de frango estufadas com <i>penne</i> e salada (1,3)
	DIETA	Pernas de frango estufadas simples com <i>penne</i> e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Horta
	GERAL	Escondidinho (puré) de peixe com espinafres (1,3,4,7)
	DIETA	Peixe cozido com batata e espinafres cozidos (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 4

14 a 18 de Setembro de 2020

Geral



2ª FEIRA	SOPA	Canja (1,3)
	GERAL	Peixe estufado com batata e legumes (4)
	DIETA	Peixe estufado simples com batata e legumes (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	<i>Chilli beans</i> com cotovelinhos e salada (1,3,6,7,12)
	DIETA	Bife de frango grelhado com cotovelinhos e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Alho francês
	GERAL	Peixe com molho de caril, arroz aromatizado e cenoura (4,7)
	DIETA	Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

5ª FEIRA	SOPA	Abóbora com nabiças
	GERAL	Pernas de frango estufadas com <i>penne</i> e salada (1,3)
	DIETA	Pernas de frango estufadas simples com <i>penne</i> e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Horta
	GERAL	Escondidinho (puré) de peixe com espinafres (1,3,4,7)
	DIETA	Peixe cozido com batata e espinafres cozidos (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)

	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)	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 FEIRA	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 FEIRA	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 FEIRA	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 FEIRA	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	