

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

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

4ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Vaca com Arroz
	SOBREMESA	Maçã Cozida
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

5ª FEIRA	SOPA	<h2>Feliz Páscoa</h2>
	GERAL	
	DIETA	
	SOBREMESA	

6ª FEIRA	SOPA	
	GERAL	
	DIETA	
	SOBREMESA	

* 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

2ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Strogonoff de Frango, Arroz de Passas e Salada
	DIETA	Bife de Frango Grelhado com Arroz Branco e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Iogurte natural com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Filetes de Peixe com Puré de Cenoura e Salada
	DIETA	Peixe Grelhado com Batata e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

4ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Arroz de Aves à Antiga com Salada Mista
	DIETA	Arroz de Aves Simples com Salada Mista
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

5ª FEIRA	SOPA	<h2>Feliz Páscoa</h2> 
	GERAL	
	DIETA	
	SOBREMESA	
	LANCHE	

6ª FEIRA	SOPA	<h2>Feliz Páscoa</h2> 
	GERAL	
	DIETA	
	SOBREMESA	
	LANCHE	

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

2ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Strogonoff de Frango, Arroz de Passas e Salada
	DIETA	Bife de Frango Grelhado com Arroz Branco e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Iogurte natural com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Filetes de Peixe com Puré de Cenoura e Salada
	DIETA	Peixe Grelhado com Batata e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

4ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Arroz de Aves à Antiga com Salada Mista
	DIETA	Arroz de Aves Simples com Salada Mista
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

5ª FEIRA	SOPA	<h2>Feliz Páscoa</h2> 
	GERAL	
	DIETA	
	SOBREMESA	
	LANCHE	

6ª FEIRA	SOPA	<h2>Feliz Páscoa</h2> 
	GERAL	
	DIETA	
	SOBREMESA	
	LANCHE	

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

2ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Strogonoff de Frango, Arroz de Passas e Salada
	DIETA	Bife de Frango Grelhado com Arroz Branco e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Queijo Fresco e Iogurte

3ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Filetes de Peixe com Puré de Cenoura e Salada
	DIETA	Peixe Grelhado com Batata e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	CornFlakes com Leite

4ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Arroz de Aves à Antiga com Salada Mista
	DIETA	Arroz de Aves Simples com Salada Mista
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Fiambre e Iogurte

5ª FEIRA	SOPA	<h2>Feliz Páscoa</h2> 
	GERAL	
	DIETA	
	SOBREMESA	
	LANCHE	

6ª FEIRA	SOPA	<h2>Feliz Páscoa</h2> 
	GERAL	
	DIETA	
	SOBREMESA	
	LANCHE	

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 1

15 a 19 de Abril de 2019

Centro de Dia



2ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Strogonoff de Frango, Arroz de Passas e Salada
	DIETA	Bife de Frango Grelhado com Arroz Branco e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Queijo Fresco, Café, Leite, Chá

3ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Filetes de Peixe com Puré de Cenoura e Salada
	DIETA	Peixe Grelhado com Batata e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Marmelada, Café, Leite, Chá

4ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Arroz de Aves à Antiga com Salada Mista
	DIETA	Arroz de Aves Simples com Salada Mista
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com Fiambre, Café, Leite, Chá

5ª FEIRA	SOPA	<h1>Feliz Páscoa</h1>
	GERAL	
	DIETA	
	SOBREMESA	
	LANCHE	

6ª FEIRA	SOPA	
	GERAL	
	DIETA	
	SOBREMESA	
	LANCHE	

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

2ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Strogonoff de Frango, Arroz de Passas e Salada
	DIETA	Bife de Frango Grelhado com Arroz Branco e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Filetes de Peixe com Puré de Cenoura e Salada
	DIETA	Peixe Grelhado com Batata e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Arroz de Aves à Antiga com Salada Mista
	DIETA	Arroz de Aves Simples com Salada Mista
	SOBREMESA	Doce

5ª FEIRA	SOPA	<h1>Feliz Páscoa</h1>
	GERAL	
	DIETA	
	SOBREMESA	

6ª FEIRA	SOPA	
	GERAL	
	DIETA	
	SOBREMESA	

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

2ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Strogonoff de Frango, Arroz de Passas e Salada
	DIETA	Bife de Frango Grelhado com Arroz Branco e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Filetes de Peixe com Puré de Cenoura e Salada
	DIETA	Peixe Grelhado com Batata e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Arroz de Aves à Antiga com Salada Mista
	DIETA	Arroz de Aves Simples com Salada Mista
	SOBREMESA	Fruta da Época

5ª FEIRA	SOPA	<h2>Feliz Páscoa</h2> 
	GERAL	
	DIETA	
	SOBREMESA	

6ª FEIRA	SOPA	
	GERAL	
	DIETA	
	SOBREMESA	

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 Neves
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)	253,4	253,4	253,4	303,3	293,5	848,1	856,0	900,1	880,1	888,8	734,2	776,4	820,1	852,1	865,9	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	60,6	60,6	60,6	72,5	70,2	202,7	204,6	215,1	210,3	212,4	175,5	185,6	196,0	203,7	207,0	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,9	0,6	0,6	1,7	1,7	7,9	7,2	7,9	7,7	7,6	3,3	3,5	3,3	4,0	3,4	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	1,6	1,9	1,8	1,9	0,6	0,6	0,6	0,7	0,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	11,5	11,9	11,9	12,3	11,9	23,9	24,6	25,0	24,2	25,0	19,4	21,0	24,0	25,4	27,3	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,3	2,2	2,2	2,1	2,1	1,4	1,5	1,5	1,5	1,6	0,3	0,2	0,2	0,3	0,2	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	1,9	1,8	1,8	1,8	1,8	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1	0,7	0,7	0,7	0,8	0,9	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,6	1,6	1,6	1,7	1,7	8,5	9,8	10,5	10,4	10,4	16,4	16,8	16,8	15,6	15,8	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
	Sal (g)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3ª FEIRA	Energia (kj)	204,1	206,0	206,0	243,9	238,7	818,3	789,8	804,4	793,4	754,7	339,1	354,2	362,6	381,5	370,1	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	48,8	49,2	49,2	58,3	57,1	195,6	188,8	192,3	189,6	180,4	81,0	84,7	86,7	91,2	88,5	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,7	0,5	0,5	1,3	1,3	9,1	9,3	10,2	10,6	10,5	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	1,8	2,0	2,2	2,2	2,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	8,9	9,3	9,3	9,8	9,6	21,5	18,7	17,4	16,0	13,8	4,5	4,5	5,1	5,4	5,9	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,5	2,4	2,4	2,3	2,3	2,2	2,1	2,0	2,0	1,9	1,2	1,0	1,0	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	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	1,3	1,2	1,1	1,2	1,2	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,7	1,7	1,8	1,7	6,5	7,0	7,3	7,3	7,4	9,6	10,3	10,3	10,0	9,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
	Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4ª FEIRA	Energia (kj)	231,1	223,7	212,6	250,6	236,3	672,4	652,3	654,4	647,0	683,9	672,4	652,3	654,4	647,0	683,9	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	55,2	53,5	50,8	59,9	56,5	160,7	155,9	156,4	154,6	163,5	160,7	155,9	156,4	154,6	163,5	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,9	0,7	0,7	1,5	1,4	8,5	8,0	8,3	8,5	9,2	8,5	8,0	8,3	8,5	9,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	1,5	1,5	1,6	1,6	2,1	1,5	1,5	1,6	1,6	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	13,2	11,8	10,9	10,0	7,7	13,2	11,8	10,9	10,0	7,7	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	1,6	1,6	1,6	1,2	1,7	1,6	1,6	1,6	1,2	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,1	2,1	2,1	1,3	1,3	1,2	1,2	0,9	1,3	1,3	1,2	1,2	0,9	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,8	2,0	2,1	2,1	2,2	7,5	8,9	9,4	9,4	12,4	7,5	8,9	9,4	9,4	12,4	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	0,2	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2	0,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5ª FEIRA	Energia (kj)																				
	Energia (kcal)																				
	Lípidos (g)																				
	- dos quais AGS (g)																				
	Hidratos Carbono (g)																				
	dos quais açúcares (g)																				
	Fibra (g)																				
	Proteína (g)																				
	Sal (g)																				
6ª FEIRA	Energia (kj)																				
	Energia (kcal)																				
	Lípidos (g)																				
	- dos quais AGS (g)																				
	Hidratos Carbono (g)																				
	dos quais açúcares (g)																				
	Fibra (g)																				
	Proteína (g)																				
	Sal (g)																				