



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL

19 a 23 e Agosto de 2019

Centro de Dia



2ª FEIRA	SOPA	Horta
	GERAL	Hamburguer com arroz de cenoura e salada
	DIETA	Hamburguer com arroz de cenoura e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Atum com feijão-frade e ovo
	DIETA	Salada simples de peixe
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Marmelada, Café, Leite, Chá

4ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	<i>Chilli beans</i> com cotovelinhos e salada
	DIETA	Bife grelhado com massa e salada
	SOBREMESA	Pudim
	LANCHE	Pão com Fiambre, Café, Leite, Chá

5ª FEIRA	SOPA	Primavera
	GERAL	Escondidinho de peixe com espinafres
	DIETA	Peixe cozido com batata e legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá

6ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Arroz à Valenciana
	DIETA	Bife grelhado com arroz e 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):

*Shês Rodrigues Pinto*  
Nº Ordem: 3579N

*Susana Naves*  
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL

19 a 23 e Agosto de 2019

Serviço de Apoio Domiciliar



2ª FEIRA	SOPA	Horta
	GERAL	Hamburguer com arroz de cenoura e salada
	DIETA	Hamburguer com arroz de cenoura e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Atum com feijão-frade e ovo
	DIETA	Salada simples de peixe
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	<i>Chilli beans</i> com cotovelinhos e salada
	DIETA	Bife grelhado com massa e salada
	SOBREMESA	Pudim

5ª FEIRA	SOPA	Primavera
	GERAL	Escondidinho de peixe com espinafres
	DIETA	Peixe cozido com batata e legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Arroz à Valênciana
	DIETA	Bife grelhado com arroz e 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 Naves*  
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL

19 a 23 e Agosto de 2019

Geral



2ª FEIRA	SOPA	Horta
	GERAL	Hamburguer com arroz de cenoura e salada
	DIETA	Hamburguer com arroz de cenoura e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Atum com feijão-frade e ovo
	DIETA	Salada simples de peixe
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	<i>Chilli beans</i> com cotovelinhos e salada
	DIETA	Bife grelhado com massa e salada
	SOBREMESA	Pudim

5ª FEIRA	SOPA	Primavera
	GERAL	Escondidinho de peixe com espinafres
	DIETA	Peixe cozido com batata e legumes
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Arroz à Valênciana
	DIETA	Bife grelhado com arroz e 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 Naves*  
Nº Ordem: 0309N

## DECLARAÇÃO NUTRICIONAL EMENTA (valores aprox. por 100 gr) - EMENTA SEMANAL

	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)	230,5	222,9	211,6	249,5	235,1	609,2	540,9	546,2	552,1	520,0	609,2	540,9	546,2	552,1	520,0	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	55,1	53,3	50,6	59,6	56,2	145,6	129,3	130,5	131,9	124,3	145,6	129,3	130,5	131,9	124,3	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,9	0,7	0,7	1,5	1,4	9,4	7,4	7,2	7,5	6,6	9,4	7,4	7,2	7,5	6,6	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	1,6	1,3	1,3	1,4	1,2	1,6	1,3	1,3	1,4	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	10,0	9,8	9,0	9,4	8,7	4,4	4,7	5,3	5,0	5,3	4,4	4,7	5,3	5,0	5,3	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,1	1,9	1,8	1,7	1,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,8	1,9	1,9	1,9	10,8	10,9	11,0	10,9	10,7	10,8	10,9	11,0	10,9	10,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,3	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	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	911,9	891,9	888,2	848,4	849,4	911,9	891,9	888,2	848,4	849,4	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	54,7	52,7	49,8	58,9	55,3	218,0	213,2	212,3	202,8	203,0	218,0	213,2	212,3	202,8	203,0	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,8	0,5	0,5	1,3	1,2	8,6	7,4	7,4	7,3	7,0	8,6	7,4	7,4	7,3	7,0	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	1,5	1,4	1,4	1,4	1,3	1,5	1,4	1,4	1,4	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	23,3	23,5	23,0	21,5	21,9	23,3	23,5	23,0	21,5	21,9	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,3	2,2	2,2	2,1	2,1	1,7	1,6	1,6	1,6	1,6	1,7	1,6	1,6	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	2,7	2,6	2,5	2,7	2,6	2,7	2,6	2,5	2,7	2,6	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,8	1,8	1,9	1,9	11,2	12,4	12,7	12,2	12,7	11,2	12,4	12,7	12,2	12,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,1	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	
4ª FEIRA	Energia (kj)	231,1	223,7	212,6	250,6	236,3	912,3	860,9	871,6	869,5	837,2	818,3	789,8	804,4	793,4	754,7	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	55,2	53,5	50,8	59,9	56,5	218,1	205,8	208,3	207,8	200,1	195,6	188,8	192,3	189,6	180,4	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,9	0,7	0,7	1,5	1,4	13,7	11,9	11,9	11,5	10,7	9,1	9,3	10,2	10,6	10,5	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	1,7	1,6	1,7	1,5	1,8	2,0	2,2	2,2	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	9,9	9,7	8,9	9,3	8,6	10,8	11,2	11,8	12,8	12,9	21,5	18,7	17,4	16,0	13,8	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	1,5	1,6	1,6	2,2	2,1	2,0	2,0	1,9	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,1	2,1	2,1	2,0	2,0	1,9	2,1	2,1	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,8	2,0	2,1	2,1	2,2	12,8	13,2	13,3	13,0	12,8	6,5	7,0	7,3	7,3	7,4	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
5ª FEIRA	Energia (kj)	340,0	372,2	372,2	426,5	447,5	891,1	916,7	983,7	965,1	952,8	835,0	845,1	887,8	898,0	927,7	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	81,3	89,0	89,0	101,9	107,0	213,0	219,1	235,1	230,7	227,7	199,6	202,0	212,2	214,6	221,7	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	1,2	1,1	1,1	2,1	2,1	9,5	9,4	10,4	10,5	9,6	5,9	6,1	5,8	6,3	5,7	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	2,3	2,7	3,0	3,1	2,8	1,2	1,3	1,3	1,3	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	14,5	16,1	16,1	16,7	17,5	24,8	25,2	26,1	24,8	26,4	22,1	21,0	24,0	24,3	27,3	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,3	2,3	2,3	2,2	2,2	1,4	1,4	1,3	1,3	1,3	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,8	3,0	3,0	3,1	3,4	1,3	1,3	1,2	1,2	1,3	0,8	0,7	0,7	0,8	0,9	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	2,9	3,5	3,5	3,7	4,1	6,5	7,8	8,8	8,8	8,2	14,0	15,3	15,3	14,5	14,4	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,5	0,6	0,7	0,7	0,6	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
6ª FEIRA	Energia (kj)	228,8	220,5	208,3	246,3	231,4	865,6	849,8	916,3	911,4	895,6	865,6	849,8	916,3	911,4	895,6	256,9	256,9	256,9	256,9	256,9
	Energia (kcal)	54,7	52,7	49,8	58,9	55,3	206,9	203,1	219,0	217,8	214,1	206,9	203,1	219,0	217,8	214,1	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0
	Lípidos (g)	0,8	0,5	0,5	1,3	1,2	7,5	6,2	6,7	6,9	6,3	7,5	6,2	6,7	6,9	6,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	1,1	0,9	1,0	1,0	1,0	1,1	0,9	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	10,1	10,1	9,4	9,7	9,1	23,4	24,3	26,0	25,4	25,6	23,4	24,3	26,0	25,4	25,6	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	dos quais açúcares (g)	2,3	2,2	2,2	2,1	2,1	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	1,9	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,2	2,1	2,1	2,1	2,2	2,3	2,3	2,3	2,1	2,2	2,3	2,3	2,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Proteína (g)	1,7	1,8	1,8	1,9	1,9	11,0	12,0	13,1	12,9	13,1	11,0	12,0	13,1	12,9	13,1	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,2	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	