



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 5

20 a 24 de Junho de 2022



Bebés

2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Frango com massa (1,3)
	SOBREMESA	Maçã Cozida/ Banana
	LANCHE	Iogurte natural com fruta cozida (7)

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Pescada/Perú com batata
	SOBREMESA	Pêra cozida
	LANCHE	Farinha láctea (1,3,7)

4ª FEIRA	SOPA	Alho francês
	GERAL	Vaca com arroz
	SOBREMESA	Maçã cozida
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural) (7)

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Pescada/Borrego com massa (1,3)
	SOBREMESA	Pêra cozida
	LANCHE	Farinha láctea (1,3,7)

6ª FEIRA	SOPA	Abóbora
	GERAL	Perú com batata
	SOBREMESA	Maçã cozida
	LANCHE	Iogurte natural 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 Tremoço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 5

20 a 24 de Junho de 2022

Sala Branca



2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa, salada (1,3,6,7,8,12)
	DIETA	Bife grelhado com esparguete e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com queijo e iogurte (1,3,7)

3ª FEIRA	SOPA	Feijão
	GERAL	Peixe com molho de iogurte, batatinhas e salada (4,7)
	DIETA	Peixe no forno ao natural com batata cozida e salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Farinha láctea (1,3,7)

4ª FEIRA	SOPA	Grelos
	GERAL	Arroz à valenciana (12)
	DIETA	Arroz de frango simples com cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com fiambre e iogurte (1,3,6,7,12)

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (1,2,3,4,14)
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura (2,4,14)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Farinha láctea (1,3,7)

6ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Jardineira de peru
	DIETA	Jardineira de peru simples
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com queijo e iogurte (1,3,7)

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

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)

2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa, salada (1,3,6,7,8,12)
	DIETA	Bife grelhado com esparguete e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com queijo e iogurte (1,3,7)

3ª FEIRA	SOPA	Feijão
	GERAL	Peixe com molho de iogurte, batatinhas e salada (4,7)
	DIETA	Peixe no forno ao natural com batata cozida e salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	<i>CornFlakes</i> com leite (1,3,7)

4ª FEIRA	SOPA	Grelos
	GERAL	Arroz à valênciana (12)
	DIETA	Arroz de frango simples com cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com fiambre e iogurte (1,3,6,7,12)

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (1,2,3,4,14)
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura (2,4,14)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Bolacha com leite (1,3,7)

6ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa
	GERAL	Jardineira de peru
	DIETA	Jardineira de peru simples
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com queijo e iogurte (1,3,7)

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

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)

2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa, salada (1,3,6,7,8,12)
	DIETA	Bife grelhado com esparguete e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Feijão
	GERAL	Peixe com molho de iogurte, batatinhas e salada (4,7)
	DIETA	Peixe no forno ao natural com batata cozida e salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Grelos
	GERAL	Arroz à valenciana (12)
	DIETA	Arroz de frango Simples com cenoura
	SOBREMESA	Doce

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (1,2,3,4,14)
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura (2,4,14)
	SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa
	GERAL	Jardineira de peru
	DIETA	Jardineira de peru 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 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)

2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa, salada (1,3,6,7,8,12)
	DIETA	Bife grelhado com esparguete e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Feijão
	GERAL	Peixe com molho de iogurte, batatinhas e salada (4,7)
	DIETA	Peixe no forno ao natural com batata cozida e salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Grelos
	GERAL	Arroz à Valenciana (12)
	DIETA	Arroz de Frango Simples com Cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (1,2,3,4,14)
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura (2,4,14)
	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 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)

