

2ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Perú/ Pescada com Batata
	SOBREMESA	Maçã Cozida/ Banana
	LANCHE	Iogurte natural com Fruta cozida

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

4ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Vaca/ Pescada com Batata
	SOBREMESA	Maçã Cozida
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

5ª FEIRA	SOPA	Abóbora
	GERAL	Borrego com Arroz
	SOBREMESA	Pêra Cozida
	LANCHE	Farinha Láctea

6ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Perú/ Pescada com Batata
	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 8

21 a 25 de Outubro de 2019

Sala Rosa + Azul



2ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Lombos de Pescada Gratinados com Batata, Espinafres e Cenoura
	DIETA	Lombos de Pescada no Forno ao Natural com Batata, Espinafres e Cenoura Cozida
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Iogurte com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Croquetes de carne com arroz de cenoura e salada
	DIETA	Bife grelhado com arroz de cenoura e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

4ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Peixe Cozido com Molho Aromático, Batata e Feijão Verde Cozido
	DIETA	Peixe Cozido com Batata e Feijão Verde Cozido
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

5ª FEIRA	SOPA	Feijão
	GERAL	Frango estufado com arroz de alho Francês e salada
	DIETA	Frango estufado com arroz de alho Francês e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Bolacha com Leite

6ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Salada Russa de peixe
	DIETA	Salada Russa simples de peixe
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com Queijo e Iogurte

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 8

21 a 25 de Outubro de 2019

Sala Laranja + Pré- Escolar



2ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Lombos de Pescada Gratinados com Batata, Espinafres e Cenoura
	DIETA	Lombos de Pescada no Forno ao Natural com Batata, Espinafres e Cenoura Cozida
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga e logurte

3ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Croquetes de carne com arroz de cenoura e salada
	DIETA	Bife grelhado com arroz de cenoura e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	<i>CornFlakes</i> com Leite

4ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Peixe Cozido com Molho Aromático, Batata e Feijão Verde Cozido
	DIETA	Peixe Cozido com Batata e Feijão Verde Cozido
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Fiambre e logurte

5ª FEIRA	SOPA	Feijão
	GERAL	Frango estufado com arroz de alho Francês e salada
	DIETA	Frango estufado com arroz de alho Francês e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Bolacha com Leite

6ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Salada Russa de peixe
	DIETA	Salada Russa simples de peixe
	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 8

21 a 25 de Outubro de 2019

Centro de Dia



2ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Lombos de Pescada Gratinados com Batata, Espinafres e Cenoura Cozida
	DIETA	Lombos de Pescada no Forno ao Natural com Batata, Espinafres e Cenoura Cozida
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá

3ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Croquetes de carne com arroz de cenoura e salada
	DIETA	Bife grelhado com arroz de cenoura e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Marmelada, Café, Leite, Chá

4ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Peixe Cozido com Molho Aromático, Batata e Feijão Verde Cozido
	DIETA	Peixe Cozido com Batata e Feijão Verde Cozido
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com Fiambre, Café, Leite, Chá

5ª FEIRA	SOPA	Feijão
	GERAL	Frango estufado com arroz de alho Francês e salada
	DIETA	Frango estufado com arroz de alho Francês e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá

6ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Salada Russa de peixe
	DIETA	Salada Russa simples de peixe
	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):

Inês Rodrigues Pinto
Nº Ordem: 3579N

Susana Naves
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 8

21 a 25 de Outubro de 2019

Serviço de Apoio Domiciliar



2ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Lombos de Pescada Gratinados com Batata, Espinafres e Cenoura Cozida
	DIETA	Lombos de Pescada no Forno ao Natural com Batata, Espinafres e Cenoura Cozida
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Croquetes de carne com arroz de cenoura e salada
	DIETA	Bife grelhado com arroz de cenoura e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Peixe Cozido com Molho Aromático, Batata e Feijão Verde Cozido
	DIETA	Peixe Cozido com Batata e Feijão Verde Cozido
	SOBREMESA	Doce

5ª FEIRA	SOPA	Feijão
	GERAL	Frango estufado com arroz de alho francês e salada
	DIETA	Frango estufado com arroz de alho francês e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Salada Russa de peixe
	DIETA	Salada Russa simples de peixe
	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):

Susana Rodrigues Pinto
Nº Ordem: 3579N

Susana Naves
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 8

21 a 25 de Outubro de 2019

Geral



2ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Lombos de Pescada Gratinados com Batata, Espinafres e Cenoura Cozida
	DIETA	Lombos de Pescada no Forno ao Natural com Batata, Espinafres e Cenoura Cozida
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Croquetes de carne com arroz de cenoura e salada
	DIETA	Bife grelhado com arroz de cenoura e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Peixe cozido com molho aromático, batata e feijão verde cozido
	DIETA	Peixe cozido com batata e Feijão Verde Cozido
	SOBREMESA	Fruta da Época

5ª FEIRA	SOPA	Feijão
	GERAL	Frango estufado com arroz de alho Francês e salada
	DIETA	Frango estufado com arroz de alho Francês e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Salada Russa de peixe
	DIETA	Salada Russa simples de peixe
	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 Naves
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	