

Bébes

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

3ª FEIRA	SOPA	<i>Courgette</i>
	GERAL	Perú/ Pescada com batata (4)
	SOBREMESA	Pêra cozida
	LANCHE	Farinha láctea (1,6,7)

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

5ª FEIRA	SOPA	Alho francês
	GERAL	Borrego/ Pescada com batata (4)
	SOBREMESA	Pêra cozida
	LANCHE	Farinha láctea (1,6,7)

6ª FEIRA	SOPA	Alface
	GERAL	Frango com arroz
	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.º3

23 a 27 de Novembro de 2020

Sala Branca + Sala Rosa



2ª FEIRA	SOPA	Ervilhas
	GERAL	Pá de porco no forno com macarronetes e salada (1,3,12)
	DIETA	Pá de porco no forno ao natural com macarronetes e salada (1,3,12)
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	logurte com Fruta cozida (7)

3ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	GERAL	Paloco à gomes de sá com salada (3,4,12)
	DIETA	Salada de paloco com batata (4,12)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Cereais com leite ou papa (1,6,7)

4ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Escalopes de frango estufados com arroz de ervilhas e salada (12)
	DIETA	Escalopes de frango estufados simples com arroz e salada (12)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte com fruta cozida (7)

5ª FEIRA	SOPA	Lombardo
	GERAL	Solha à delícia com batata cozida e brócolos (4)
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida e brócolos (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Cereais com leite ou papa (1,6,7)

6ª FEIRA	SOPA	Alface
	GERAL	Croquetes com arroz malandrinho e salada (1,3,12)
	DIETA	Bife grelhado com arroz branco e salada (12)
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	logurte 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

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)

2ª FEIRA	SOPA	Ervilhas
	GERAL	Pá de porco no forno com macarronetes e salada (1,3,12)
	DIETA	Pá de porco no forno ao natural com macarronetes e salada (1,3,12)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com manteiga e iogurte (1,7,8)

3ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	GERAL	Paloco à gomes de sá com salada (3,4,12)
	DIETA	Salada de paloco com batata (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	<i>CornFlakes</i> com leite (1,7,8)

4ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Escalopes de frango estufados com arroz de ervilhas e salada (12)
	DIETA	Escalopes de frango estufados simples com arroz e salada (12)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com fiambre e iogurte (1,7,8)

5ª FEIRA	SOPA	Lombardo
	GERAL	Solha à delícia com batata cozida e brócolos (4)
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida e brócolos (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Bolacha com leite (1,7)

6ª FEIRA	SOPA	Alface
	GERAL	Croquetes com arroz malandrinho e salada (1,3,12)
	DIETA	Bife grelhado com arroz branco e salada (12)
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com queijo e iogurte (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

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 3

23 a 27 de Novembro de 2020



Serviço de Apoio Domiciliar

2ª FEIRA	SOPA	Ervilhas
	GERAL	Pá de porco no forno com macarronetes e salada (1,3,12)
	DIETA	Pá de porco no forno ao natural com macarronetes e salada (1,3,12)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	GERAL	Paloco à gomes de sá com salada (3,4,12)
	DIETA	Salada de paloco com batata (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Escalopes de frango estufados com arroz de ervilhas e salada (12)
	DIETA	Escalopes de frango estufados simples com arroz e salada (12)
	SOBREMESA	Doce

5ª FEIRA	SOPA	Lombardo
	GERAL	Solha à delícia com batata cozida e brócolos (4)
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida e brócolos (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA	SOPA	Alface
	GERAL	Croquetes com arroz malandrinho e salada (1,3,12)
	DIETA	Bife grelhado com arroz branco e salada (12)
	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)



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 3

23 a 27 de Novembro de 2020

Geral



2ª FEIRA	SOPA	Ervilhas
	GERAL	Pá de porco no forno com macarronetes e salada (1,3,12)
	DIETA	Pá de porco no forno ao natural com macarronetes e salada (1,3,12)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	GERAL	Paloco à gomes de sá com salada (3,4,12)
	DIETA	Salada de paloco com batata (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Escalopes de frango estufados com arroz de ervilhas e salada (12)
	DIETA	Escalopes de frango estufados simples com arroz e salada (12)
	SOBREMESA	Fruta da Época

5ª FEIRA	SOPA	Lombardo
	GERAL	Solha à delícia com batata cozida e brócolos (4)
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida e brócolos (4)
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Alface
	GERAL	Croquetes com arroz malandrinho e salada (1,3,12)
	DIETA	Bife grelhado com arroz branco e salada (12)
	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)



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º3

23 a 27 de Novembro de 2020

Centro de Dia



2ª FEIRA	SOPA	Ervilhas
	GERAL	Pá de porco no forno com macarronetes e salada (1,3,12)
	DIETA	Pá de porco no forno ao natural com macarronetes e salada (1,3,12)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com manteiga, café, leite, chá (1,7,8)

3ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	GERAL	Paloco à gomes de sá com salada (3,4,12)
	DIETA	Salada de paloco com batata (4,12)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com marmelada, café, leite, chá (1,7,8)

4ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Escalopes de frango estufados com arroz de ervilhas e salada (12)
	DIETA	Escalopes de frango estufados simples com arroz e salada (12)
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com fiambre, café, leite, chá (1,7,8)

5ª FEIRA	SOPA	Lombardo
	GERAL	Solha à delícia com batata cozida e brócolos (4)
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida e brócolos (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com manteiga, café, leite, chá (1,7,8)

6ª FEIRA	SOPA	Alface
	GERAL	Pasteis de bacalhau com arroz malandrinho e salada (1,3,12)
	DIETA	Peixe cozido com batata e cenoura (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	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

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)	321,6	304,6	304,6	350,9	330,5	933,1	980,1	979,7	985,3	996,1	933,1	980,1	979,7	985,3	996,1	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	76,9	72,8	72,8	83,9	79,0	223,0	234,3	234,2	235,5	238,1	223,0	234,3	234,2	235,5	238,1	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	1,3	1,0	1,0	2,2	2,1	12,3	11,8	12,1	12,0	11,8	12,3	11,8	12,1	12,0	11,8	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,2	0,1	0,1	0,3	0,3	2,6	2,5	2,6	2,5	2,5	2,6	2,5	2,6	2,5	2,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	14,0	13,8	13,8	13,8	12,9	18,4	21,8	20,8	21,5	22,3	18,4	21,8	20,8	21,5	22,3	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	1,4	1,4	1,4	1,3	1,3	1,1	1,2	1,1	1,2	1,2	1,1	1,2	1,1	1,2	1,2	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	1,5	1,5	1,5	1,5	1,4	1,5	1,7	1,6	1,7	1,7	1,5	1,7	1,6	1,7	1,7	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,9	1,9	1,9	1,9	1,8	13,6	14,0	14,6	14,1	14,4	13,6	14,0	14,6	14,1	14,4	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,3	0,2	0,2	0,3	0,4	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
3ª FEIRA	Energia (kj)	240,6	236,3	230,0	267,6	255,7	547,2	524,7	524,1	533,2	523,7	547,2	524,7	524,1	533,2	523,7	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	57,5	56,5	55,0	64,0	61,1	130,8	125,4	125,3	127,4	125,2	130,8	125,4	125,3	127,4	125,2	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,9	0,7	0,8	1,6	1,5	8,4	7,2	6,9	7,5	7,1	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	0,1	0,2	0,2	1,5	1,3	1,2	1,3	1,3	1,5	1,3	1,2	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	10,7	10,8	10,4	10,7	10,2	4,0	4,4	5,0	4,6	4,9	4,0	4,4	5,0	4,6	4,9	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,2	2,0	2,0	1,9	1,8	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	1,8	1,7	1,6	1,6	1,6	0,6	0,5	0,6	0,7	0,7	0,6	0,5	0,6	0,7	0,7	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	9,8	10,6	10,6	10,2	10,3	9,8	10,6	10,6	10,2	10,3	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
Sal (g)	0,3	0,3	0,3	0,3	0,4	0,3	0,3	0,3	0,4	0,5	0,3	0,3	0,3	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
4ª FEIRA	Energia (kj)	253,4	253,4	253,4	303,3	293,5	698,2	721,8	768,7	775,0	772,3	698,2	721,8	768,7	775,0	772,3	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	60,6	60,6	60,6	72,5	70,2	166,9	172,5	183,7	185,2	184,6	166,9	172,5	183,7	185,2	184,6	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,9	0,6	0,6	1,7	1,7	6,2	5,7	6,1	6,2	5,9	6,2	5,7	6,1	6,2	5,9	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	1,2	1,1	1,2	1,2	1,1	1,2	1,1	1,2	1,2	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	11,5	11,9	11,9	12,3	11,9	15,8	18,5	20,4	20,9	21,7	15,8	18,5	20,4	20,9	21,7	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,3	2,2	2,2	2,1	2,1	1,1	1,1	1,0	1,1	1,1	1,1	1,1	1,0	1,1	1,1	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	1,9	1,8	1,8	1,8	1,8	1,5	1,5	1,5	1,6	1,5	1,5	1,5	1,5	1,6	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,6	1,6	1,6	1,7	1,7	11,7	11,4	11,4	10,9	10,7	11,7	11,4	11,4	10,9	10,7	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	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
5ª FEIRA	Energia (kj)	228,8	220,5	208,3	246,3	231,4	473,2	464,3	474,7	489,9	490,9	339,1	354,2	362,6	381,5	370,1	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	54,7	52,7	49,8	58,9	55,3	113,1	111,0	113,4	117,1	117,3	81,0	84,7	86,7	91,2	88,5	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,8	0,5	0,5	1,3	1,2	5,7	5,0	5,1	5,4	5,0	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	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	10,1	10,1	9,4	9,7	9,1	7,1	7,5	7,7	7,8	8,2	4,5	4,5	5,1	5,4	5,9	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,3	2,2	2,2	2,1	2,1	1,6	1,4	1,4	1,3	1,2	1,2	1,0	1,0	1,0	1,0	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,2	2,1	2,1	2,1	1,8	1,7	1,7	1,6	1,3	1,2	1,1	1,2	1,2	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,8	1,8	1,9	1,9	8,1	8,9	9,1	9,3	9,6	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	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	
6ª FEIRA	Energia (kj)	186,1	188,7	188,7	227,6	222,9	1188,5	1181,1	1283,6	1248,7	1274,0	835,0	845,1	887,8	898,0	927,7	256,9	256,9	256,9	256,9	256,9
	Energia (kcal)	44,5	45,1	45,1	54,4	53,3	284,1	282,3	306,8	298,5	304,5	199,6	202,0	212,2	214,6	221,7	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0
	Lípidos (g)	0,6	0,5	0,5	1,3	1,2	15,1	13,2	15,3	14,6	14,9	5,9	6,1	5,8	6,3	5,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	2,8	2,5	2,8	2,8	2,7	1,2	1,3	1,3	1,3	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	7,9	8,4	8,4	8,9	8,7	29,2	33,0	33,9	33,2	34,5	22,1	21,0	24,0	24,3	27,3	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	dos quais açúcares (g)	1,8	1,8	1,8	1,7	1,7	1,3	1,3	1,1	1,2	1,3	0,4	0,2	0,2	0,2	0,2	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	Fibra (g)	1,7	1,7	1,7	1,6	1,6	1,9	2,2	2,1	2,3	2,4	0,8	0,7	0,7	0,8	0,9	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Proteína (g)	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	7,2	6,9	7,4	7,6	7,3	14,0	15,3	15,3	14,5	14,4	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,7	0,6	0,6	0,7	0,6	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	