



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

# EMENTA GERAL SEMANAL

## 3ª Semana

### Sala Azul + Laranja + Pré- Escolar



2ª FEIRA	SOPA	Feijão Verde
	GERAL	Escalopes de Frango no Tacho com e Arroz Branco e Salada
	DIETA	Escalopes de Frango Grelhados com Legumes e Arroz Branco
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Bolacha Maria e Iogurte

3ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Peixe no Forno com Pimentos, Batata Cozida e Salada
	DIETA	Peixe no Forno ao Natural com Batata Cozida e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga e Leite

4ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	GERAL	Frango Marengo com Arroz Branco e Salada
	DIETA	Espetadas de Aves no Forno ao Natural com Arroz Branco e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Queijo e Iogurte

5ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Pescada com Molho de Tomate, Batata Cozida e Brócolos
	DIETA	Pescada Cozida com Batata e Brócolos
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga e Leite

6ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Jardineira de Aves
	DIETA	Frango Corado com Batata e Cenoura
	SOBREMESA	Gelatina
	LANCHE	Pão com Queijo e Iogurte Líquido

As ementas expostas estão sujeitas 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.

Aprovado por:

ELABORADO (Nutricionistas):

*Susana Naves*

Nº Ordem: 0309N

*Inês Pinto*

Nº Ordem: 2043N



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA GERAL SEMANAL

3ª Semana

Bebés + Sala Branca



2ª FEIRA	SOPA	Feijão verde
	GERAL	Frango com Arroz
	SOBREMESA	Maçã Cozida e Banana
	LANCHE	Iogurte com Fruta

3ª FEIRA	SOPA	Alface
	GERAL	Perú/ Peixe com Batata
	SOBREMESA	Pêra Cozida
	LANCHE	Farinha Láctea

4ª FEIRA	SOPA	Nabiça
	GERAL	Carne de Vaca com Arroz
	SOBREMESA	Maçã Cozida
	LANCHE	Batido

5ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Borrego/ Peixe com Batata
	SOBREMESA	Pêra Cozida
	LANCHE	Farinha Láctea

6ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Frango com Esparguete
	SOBREMESA	Maçã Cozida
	LANCHE	Iogurte com Fruta

As ementas expostas estão sujeitas 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.

Aprovado por:

ELABORADO (Nutricionistas):

*Susana Naves*

Nº Ordem: 0309N

*Inês Pinto*

Nº Ordem: 2043N



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA GERAL SEMANAL

3ª Semana  
Centro de Dia



2ª FEIRA	SOPA	Feijão Verde
	GERAL	Escalopes de Frango no Tacho com e Arroz Branco e Salada
	DIETA	Escalopes de Frango Grelhados com Legumes e Arroz Branco
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Queijo e Iogurte Sólido de Aromas

3ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Peixe no Forno com Pimentos, Batata Cozida e Salada
	DIETA	Peixe no Forno ao Natural com Batata Cozida e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga e Leite

4ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	GERAL	Frango Marengo com Arroz Branco e Salada
	DIETA	Espetadas de Aves no Forno ao Natural com Arroz Branco e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Queijo e Iogurte Sólido de Aromas

5ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Pescada com Molho de Tomate, Batata Cozida e Brócolos
	DIETA	Pescada Cozida com Batata e Brócolos
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Bolachas de Aveia e Leite

6ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Jardineira de Aves
	DIETA	Frango Corado com Batata e Cenoura
	SOBREMESA	Gelatina com Fruta
	LANCHE	Pão com Queijo e Iogurte

As ementas expostas estão sujeitas 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.

Aprovado por:

ELABORADO (Nutricionistas):

*Susana Naes*

Nº Ordem: 0309N

*Inês Pinto*

Nº Ordem: 2043N



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA GERAL SEMANAL

3ª Semana

### Serviço de Apoio Domiciliar



2ª FEIRA	SOPA	Feijão Verde
	GERAL	Escalopes de Frango no Tacho com e Arroz Branco e Salada
	DIETA	Escalopes de Frango Grelhados com Legumes e Arroz Branco
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Grão
	GERAL	Peixe no Forno com Pimentos, Batata Cozida e Salada
	DIETA	Peixe no Forno ao Natural com Batata Cozida e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	GERAL	Frango Marengo com Arroz Branco e Salada
	DIETA	Espetadas de Aves no Forno ao Natural com Arroz Branco e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

5ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Pescada com Molho de Tomate, Batata Cozida e Brócolos
	DIETA	Pescada Cozida com Batata e Brócolos
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Jardineira de Aves
	DIETA	Frango Corado com Batata e Cenoura
	SOBREMESA	Gelatina com Fruta

As ementas expostas estão sujeitas 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.

Aprovado por:

ELABORADO (Nutricionistas):

*Susana Naves*

Nº Ordem: 0309N

*Inês Pinto*

Nº Ordem: 2043N