



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL - N.º3

7 a 11 de Janeiro de 2019

Serviço de Apoio Domiciliar



2ª FEIRA	SOPA	Ervilhas
	GERAL	Pá de Porco no Forno com Macarronetes e Salada
	DIETA	Pá de Porco No Forno ao Natural com Macarronetes e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	GERAL	Bacalhau à Gomes de Sá com Salada
	DIETA	Bacalhau Cozido com Batata e Cenoura
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Escalopes de Frango Estufados com Arroz de Ervilhas e Salada
	DIETA	Escalopes de Frango Estufados ao Natural, Arroz Branco e Salada
	SOBREMESA	Doce

5ª FEIRA	SOPA	Lombardo
	GERAL	Solha à Delícia com Batata Cozida e Brócolos
	DIETA	Solha no Forno ao Natural com Batata Cozida e Brócolos
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Alface
	GERAL	Croquetes com Arroz Malandrino e Salada
	DIETA	Bife Grelhado com Arroz Branco 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

*Gusquã Neves*  
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL - N.º 3

7 a 11 Janeiro de 2019

Geral



2ª FEIRA	SOPA	Ervilhas
	GERAL	Pá de Porco no Forno com Macarronetes e Salada
	DIETA	Pá de Porco No Forno ao Natural com Macarronetes e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

3ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	GERAL	Bacalhau à Gomes de Sá com Salada
	DIETA	Bacalhau Cozido com Batata e Cenoura
	SOBREMESA	Fruta da Época

4ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Escalopes de Frango Estufados com Arroz de Ervilhas e Salada
	DIETA	Escalopes de Frango Estufados ao Natural, Arroz Branco e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

5ª FEIRA	SOPA	Lombardo
	GERAL	Solha à Delícia com Batata Cozida e Brócolos
	DIETA	Solha no Forno ao Natural com Batata Cozida e Brócolos
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Alface
	GERAL	Croquetes com Arroz Malandrinho e Salada
	DIETA	Bife Grelhado com Arroz Branco e Salada
	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):

*João Rodrigues Pinto*  
Nº Ordem: 3579N

*Gusana Neves*  
Nº Ordem: 0309N



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL - N.º3

7 a 11 de Janeiro de 2019

Centro de Dia



2ª FEIRA	SOPA	Ervilhas
	GERAL	Pá de Porco no Forno com Macarronetes e Salada
	DIETA	Pá de Porco No Forno ao Natural com Macarronetes e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá

3ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	GERAL	Bacalhau à Gomes de Sá com Salada
	DIETA	Bacalhau Cozido com Batata e Cenoura
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Marmelada, Café, Leite, Chá

4ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Escalopes de Frango Estufados com Arroz de Ervilhas e Salada
	DIETA	Escalopes de Frango Estufados ao Natural, Arroz Branco e Salada
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Pão com Fiambre, Café, Leite, Chá

5ª FEIRA	SOPA	Lombardo
	GERAL	Solha à Delícia com Batata Cozida e Brócolos
	DIETA	Solha no Forno ao Natural com Batata Cozida e Brócolos
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga, Café, Leite, Chá

6ª FEIRA	SOPA	Alface
	GERAL	Croquetes com Arroz Malandrinho e Salada
	DIETA	Bife Grelhado com Arroz Branco 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):

Mãe Bernardina Pinto      Guiomar Neves



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL - N.º3

7 a 11 de Janeiro de 2019

Sala Azul + Laranja + Pré- Escolar



2ª FEIRA	SOPA	Ervilhas
	GERAL	Pá de Porco no Forno com Macarronetes e Salada
	DIETA	Pá de Porco No Forno ao Natural com Macarronetes e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Manteiga e logurte

3ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	GERAL	Bacalhau à Gomes de Sá com Salada
	DIETA	Bacalhau Cozido com Batata e Cenoura
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	CornFlakes com Leite

4ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Escalopes de Frango Estufados com Arroz de Ervilhas e Salada
	DIETA	Escalopes de Frango Estufados ao Natural, Arroz Branco e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Pão com Fiambre e logurte

5ª FEIRA	SOPA	Lombardo
	GERAL	Solha à Delícia com Batata Cozida e Brócolos
	DIETA	Solha no Forno ao Natural com Batata Cozida e Brócolos
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Bolacha com Leite

6ª FEIRA	SOPA	Alface
	GERAL	Croquetes com Arroz Malandrinho e Salada
	DIETA	Bife Grelhado com Arroz Branco e Salada
	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      Susana Neves



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rona

## EMENTA SEMANAL - N.º 3

7 a 11 de Janeiro de 2019

Sala Branca



2ª FEIRA	SOPA	Ervilhas
	GERAL	Pá de Porco no Forno com Macarronetes e Salada
	DIETA	Pá de Porco No Forno ao Natural com Macarronetes e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Iogurte de Aroma com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	GERAL	Bacalhau à Gomes de Sá com Salada
	DIETA	Bacalhau Cozido com Batata e Cenoura
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

4ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Escalopes de Frango Estufados com Arroz de Ervilhas e Salada
	DIETA	Escalopes de Frango Estufados ao Natural, Arroz Branco e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

5ª FEIRA	SOPA	Lombardo
	GERAL	Solha à Delícia com Batata Cozida e Brócolos
	DIETA	Solha no Forno ao Natural com Batata Cozida e Brócolos
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

6ª FEIRA	SOPA	Alface
	GERAL	Bife Grelhado com Arroz Branco e Salada
	DIETA	Bife Grelhado com Arroz Branco e Salada
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Iogurte de Aroma com Fruta cozida

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):

João Rodrigues Pinto      Susana Neves



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL - N.º 3

7 a 11 de Janeiro de 2019

Sala Rosa



2ª FEIRA	SOPA	Ervilhas
	GERAL	Pá de Porco no Forno com Macarronetes e Salada
	DIETA	Pá de Porco No Forno ao Natural com Macarronetes e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Iogurte de Aroma com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	Nabiças
	GERAL	Bacalhau à Gomes de Sá com Salada
	DIETA	Bacalhau Cozido com Batata e Cenoura
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

4ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Escalopes de Frango Estufados com Arroz de Ervilhas e Salada
	DIETA	Escalopes de Frango Estufados ao Natural, Arroz Branco e Salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

5ª FEIRA	SOPA	Lombardo
	GERAL	Solha à Delícia com Batata Cozida e Brócolos
	DIETA	Solha no Forno ao Natural com Batata Cozida e Brócolos
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea

6ª FEIRA	SOPA	Alface
	GERAL	Bife Grelhado com Arroz Branco e Salada
	DIETA	Bife Grelhado com Arroz Branco e Salada
	SOBREMESA	Doce
	LANCHE	Iogurte de Aroma com Fruta cozida

A ementa está sujeita a alterações por razões operacionais.

Esta ementa pode conter alérgenos de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de uma equipa de Nutricionistas, para seguimento de casos específicos.

Elaborado (Nutricionistas):

Juês Rodrigues Pinto      Susana Neves



Centro Social Paroquial  
de S. Domingos de Rana

## EMENTA SEMANAL - N.º3

7 a 11 de Janeiro de 2019

Bebés + Sala Branca



2ª FEIRA	SOPA	Abóbora
	GERAL	Frango com Massa
	SOBREMESA	Maçã Cozida/ Banana
	LANCHE	Iogurte natural com Fruta cozida

3ª FEIRA	SOPA	<i>Courgette</i>
	GERAL	Perú/ Pescada com Batata
	SOBREMESA	Pêra Cozida
	LANCHE	Farinha Láctea

4ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Vaca com Arroz
	SOBREMESA	Maçã Cozida
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural)

5ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Borrego/ Pescada com Batata
	SOBREMESA	Pêra Cozida
	LANCHE	Farinha Láctea

6ª FEIRA	SOPA	Alface
	GERAL	Frango com Arroz
	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*  
Nº Ordem: 3579N

*Gusana Naves*  
Nº Ordem: 0309N

