



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 4

30 de junho a 04 de julho de 2025

Bebés



2ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Perú/ Pescada com batata
	SOBREMESA	Maçã Cozida/ Banana
	LANCHE	Iogurte natural com fruta cozida (7)

3ª FEIRA	SOPA	Brócolos
	GERAL	Frango com massa (1,3)
	SOBREMESA	Pêra Cozida
	LANCHE	Farinha Láctea (1,3,7)

4ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Vaca/ Pescada com arroz
	SOBREMESA	Maçã Cozida
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural) (7)

5ª FEIRA	SOPA	Abóbora
	GERAL	Borrego com massa (1,3)
	SOBREMESA	Pêra Cozida
	LANCHE	Farinha Láctea (1,3,7)

6ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Frango/ Pescada 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 alérgenos de forma direta ou cruzada. A instituição dispõe de nutricionista para seguimento de casos específicos.

*Alérgenos: 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	Cenoura
	GERAL	Tortilha de legumes (1,3,7)
	DIETA	Peixe estufado simples com batata e legumes (4)
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Iogurte com fruta cozida (7)

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Chilli Beans com cotovelinhos e salada (1,3,6,7,12)
	DIETA	Bife de frango grelhado com cotovelinhos e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea (1,3,7)

4ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Peixe com molho de caril, arroz aromatizado e cenoura (4,7)
	DIETA	Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura (4)
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural) (7)

5ª FEIRA	SOPA	Abóbora com nabiças
	GERAL	Pernas de frango estufadas com <i>penne</i> e salada (1,3)
	DIETA	Pernas de frango estufadas simples com <i>penne</i> e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha Láctea (1,3,7)

6ª FEIRA	SOPA	Horta
	GERAL	Escondidinho (puré) de peixe com espinafres (1,3,4,7)
	DIETA	Peixe cozido com batata e espinafres cozidos (4)
	SOBREMESA	Gelatina
	LANCHE	Iogurte 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)



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 4

30 de junho a 04 de julho de 2025

Sala Azul + Laranja + Pré-Escolar



2ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Tortilha de legumes (1,3,7)
	DIETA	Peixe estufado simples com batata e legumes (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com manteiga e iogurte (1,3,7)

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	Chilli beans com cotovelinhos e salada (1,3,6,7,12)
	DIETA	Bife de frango grelhado com cotovelinhos e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	CornFlakes com leite (1,3,7,8)

4ª FEIRA	SOPA	Alho Francês
	GERAL	Peixe com molho de caril, arroz aromatizado e cenoura (4,7)
	DIETA	Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com fiambre e iogurte (1,3,6,7)

5ª FEIRA	SOPA	Abóbora com nabiças
	GERAL	Pernas de frango estufadas com <i>penne</i> e salada (1,3)
	DIETA	Pernas de frango estufadas simples com <i>penne</i> e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com doce e leite (1,7)

6ª FEIRA	SOPA	Horta
	GERAL	Escondidinho (puré) de peixe com espinafres (1,3,4,7)
	DIETA	Peixe cozido com batata e espinafres cozidos (4)
	SOBREMESA	Gelatina
	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	Cenoura
	GERAL	Tortilha de legumes (1,3,7)
	DIETA	Peixe estufado com batata e legumes (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	<i>Chilli beans</i> com cotovelinhos e salada (1,3,6,7,12)
	DIETA	Bife de frango grelhado com cotovelinhos e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Alho francês
	GERAL	Peixe com molho de caril, arroz aromatizado e cenoura (4,7)
	DIETA	Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura (4)
	SOBREMESA	Doce

5ª FEIRA	SOPA	Abóbora com nabiças
	GERAL	Pernas de frango estufadas com <i>penne</i> e salada (1,3)
	DIETA	Pernas de frango estufadas simples com <i>penne</i> e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Horta
	GERAL	Escondidinho (puré) de peixe com espinafres (1,3,4,7)
	DIETA	Peixe cozido com batata e espinafres cozidos (4)
	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	Cenoura
	GERAL	Tortilha de legumes (1,3,7)
	DIETA	Peixe estufado simples com batata e legumes (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Juliana
	GERAL	<i>Chilli beans</i> com cotovelinhos e salada (1,3,6,7,12)
	DIETA	Bife de frango grelhado com cotovelinhos e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Alho francês
	GERAL	Peixe com molho de caril, arroz aromatizado e cenoura (4,7)
	DIETA	Peixe no forno com arroz aromatizado e cenoura (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

5ª FEIRA	SOPA	Abóbora com nabiças
	GERAL	Pernas de frango estufadas com <i>penne</i> e salada (1,3)
	DIETA	Pernas de frango estufadas simples com <i>penne</i> e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Horta
	GERAL	Escondidinho (puré) de peixe com espinafres (1,3,4,7)
	DIETA	Peixe cozido com batata e espinafres cozidos (4)
	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 Tremço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL EMENTA (valores aprox. por 100 gr) - EMENTA SEMANAL - Nr.º 4

		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)	253,1	237,7	237,7	262,1	257,0	339,1	617,8	575,0	591,8	562,6	339,1	354,2	362,6	381,5	370,1	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	60,5	56,8	56,8	62,6	61,4	81,0	147,7	137,4	141,5	134,5	81,0	84,7	86,7	91,2	88,5	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,8	0,6	0,6	1,3	1,3	2,7	7,6	7,9	8,3	7,7	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	0,5	1,3	1,3	1,4	1,3	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	10,8	10,5	10,5	10,5	10,3	4,5	15,4	12,9	12,2	12,2	4,5	4,5	5,1	5,4	5,9	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,2	1,0	0,9	0,8	0,8	1,2	1,0	1,0	1,0	1,0	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	1,8	1,7	1,7	1,7	1,7	1,3	0,9	0,9	0,8	0,8	1,3	1,2	1,1	1,2	1,2	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	2,3	2,1	2,1	2,1	2,0	9,6	4,0	3,4	4,2	3,9	9,6	10,3	10,3	10,0	9,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
	Sal (g)	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,3	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3ª FEIRA	Energia (kj)	228,8	220,5	208,3	246,3	231,4	929,7	928,5	964,1	961,5	962,1	547,2	524,7	524,1	533,2	523,7	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	54,7	52,7	49,8	58,9	55,3	222,2	221,9	230,4	229,8	229,9	130,8	125,4	125,3	127,4	125,2	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,8	0,5	0,5	1,3	1,2	10,0	9,4	10,0	9,9	9,6	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		0,2	0,2	1,9	1,9	2,0	2,0	2,0	1,5	1,3	1,2	1,3	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	10,1	10,1	9,4	9,7	9,1	24,0	24,4	24,8	24,6	25,3	4,0	4,4	5,0	4,6	4,9	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,3	2,2	2,2	2,1	2,1	2,0	1,9	1,8	1,8	1,8	0,6	0,5	0,5	0,5	0,5	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,2	2,1	2,1	3,5	3,5	3,5	4,0	4,0	0,6	0,5	0,6	0,7	0,7	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,8	1,8	1,9	1,9	10,9	12,1	12,8	13,0	13,1	9,8	10,6	10,6	10,2	10,3	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
	Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	0,3	0,4	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4ª FEIRA	Energia (kj)	198,6	200,7	200,7	238,9	233,8	473,2	464,3	474,7	489,9	490,9	473,2	464,3	474,7	489,9	490,9	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	47,5	48,0	48,0	57,1	55,9	113,1	111,0	113,4	117,1	117,3	113,1	111,0	113,4	117,1	117,3	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,7	0,5	0,5	1,3	1,3	5,7	5,0	5,1	5,4	5,0	5,7	5,0	5,1	5,4	5,0	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	0,9	0,8	0,8	0,8	0,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	8,6	9,0	9,0	9,5	9,3	7,1	7,5	7,7	7,8	8,2	7,1	7,5	7,7	7,8	8,2	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	1,6	1,4	1,4	1,3	1,2	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,0	2,0	2,0	1,9	2,1	1,8	1,7	1,7	1,6	2,1	1,8	1,7	1,7	1,6	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,7	1,7	1,7	1,7	8,1	8,9	9,1	9,3	9,6	8,1	8,9	9,1	9,3	9,6	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	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5ª FEIRA	Energia (kj)	584,8	549,2	552,6	624,1	603,1	777,0	802,2	851,4	861,4	865,7	777,0	802,2	851,4	861,4	865,7	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	139,8	131,3	132,1	149,2	144,1	185,7	191,7	203,5	205,9	206,9	185,7	191,7	203,5	205,9	206,9	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	4,9	4,8	4,9	5,5	5,4	7,4	6,8	7,2	7,5	7,1	7,4	6,8	7,2	7,5	7,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	1,2	1,2	1,3	1,3	1,3	1,4	1,3	1,4	1,4	1,4	1,4	1,3	1,4	1,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	6,9	4,4	3,3	6,7	5,9	15,6	18,3	20,2	20,8	21,7	15,6	18,3	20,2	20,8	21,7	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	0,6	0,5	0,4	0,5	0,5	1,4	1,5	1,5	1,6	1,6	1,4	1,5	1,5	1,6	1,6	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	0,7	0,5	0,4	0,6	0,6	1,4	1,6	1,7	1,8	1,8	1,4	1,6	1,7	1,8	1,8	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	16,9	17,6	18,6	18,1	18,0	14,0	13,8	13,9	13,3	13,4	14,0	13,8	13,9	13,3	13,4	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
	Sal (g)	0,3	0,3	0,2	0,3	0,3	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6ª FEIRA	Energia (kj)	175,5	170,7	170,7	197,6	194,7	599,4	604,0	629,3	645,9	645,5	438,0	423,0	431,9	437,3	422,2	256,9	256,9	256,9	256,9	256,9
	Energia (kcal)	41,9	40,8	40,8	47,2	46,5	143,3	144,3	150,4	154,4	154,3	104,7	101,1	103,2	104,5	100,9	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0
	Lípidos (g)	0,6	0,5	0,5	1,1	1,1	10,0	10,1	10,7	11,2	11,2	5,7	4,8	4,9	5,1	4,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	3,2	3,6	3,9	4,1	4,3	0,9	0,8	0,8	0,8	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	7,4	7,5	7,5	7,7	7,6	5,7	5,1	4,8	4,5	4,1	6,2	6,4	6,4	6,3	6,4	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	dos quais açúcares (g)	2,2	2,2	2,2	2,1	2,1	1,4	1,3	1,3	1,3	1,2	1,3	1,2	1,1	1,1	1,1	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	Fibra (g)	1,9	1,9	1,9	1,8	1,8	0,6	0,6	0,5	0,5	0,5	1,3	1,2	1,2	1,2	1,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Proteína (g)	1,6	1,6	1,6	1,6	1,5	7,5	8,3	8,7	8,7	9,1	7,1	8,0	8,3	8,2	8,4	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
	Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,4	0,4	0,4	0,4	0,5	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1

Elaborado pela Nutricionista: Inês Rodrigues Pinto (3579N)