



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 5

07 a 11 de julho de 2025

Bebés



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

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Pescada/Perú com batata
	SOBREMESA	Pêra cozida
	LANCHE	Farinha láctea (1,3,7)

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

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Pescada/Borrego com massa (1,3)
	SOBREMESA	Pêra cozida
	LANCHE	Farinha láctea (1,3,7)

6ª FEIRA	SOPA	Abóbora
	GERAL	Perú 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 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: Ana Catarina Pequito (5758N)



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 5

07 a 11 de julho de 2025

Sala Branca + Rosa



2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa, salada (1,3,6,7,8,12)
	DIETA	Bife grelhado com esparguete e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Iogurte com fruta cozida (7)

3ª FEIRA	SOPA	Feijão
	GERAL	Peixe com molho de iogurte, batatinhas e salada (4,7)
	DIETA	Peixe no forno ao natural com batata cozida e salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Farinha láctea (1,3,7)

4ª FEIRA	SOPA	Grelas
	GERAL	Arroz à valenciana (12)
	DIETA	Arroz de frango simples com cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural) (7)

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (1,2,3,4,14)
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura (2,4,14)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Farinha láctea (1,3,7)

6ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Jardineira de peru
	DIETA	Jardineira de peru simples
	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 Tremço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Ana Catarina Pequito (5758N)

2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa, salada (1,3,6,7,8,12)
	DIETA	Bife grelhado com esparguete e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com manteiga e iogurte (1,3,7)

3ª FEIRA	SOPA	Feijão
	GERAL	Peixe com molho de iogurte, batatinhas e salada (4,7)
	DIETA	Peixe no forno ao natural com batata cozida e salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	<i>CornFlakes</i> com leite (1,3,7)

4ª FEIRA	SOPA	Grelós
	GERAL	Arroz à valenciana (12)
	DIETA	Arroz de frango simples com cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com fiambre e iogurte (1,3,6,7,12)

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (1,2,3,4,14)
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura (2,4,14)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com doce e leite (1,7)

6ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa
	GERAL	Jardineira de peru
	DIETA	Jardineira de peru simples
	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 Tremço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Ana Catarina Pequito (5758N)

2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa, salada (1,3,6,7,8,12)
	DIETA	Bife grelhado com esparguete e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Feijão
	GERAL	Peixe com molho de iogurte, batatinhas e salada (4,7)
	DIETA	Peixe no forno ao natural com batata cozida e salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Grelós
	GERAL	Arroz à valenciana (12)
	DIETA	Arroz de frango Simples com cenoura
	SOBREMESA	Doce

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (1,2,3,4,14)
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura (2,4,14)
	SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA	SOPA	Couve portuguesa
	GERAL	Jardineira de peru
	DIETA	Jardineira de peru simples
	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 Tremço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Ana Catarina Pequeto (5758N)

2ª FEIRA	SOPA	Agrião
	GERAL	Esparguete à Bolonhesa, salada (1,3,6,7,8,12)
	DIETA	Bife grelhado com esparguete e salada (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Feijão
	GERAL	Peixe com molho de iogurte, batatinhas e salada (4,7)
	DIETA	Peixe no forno ao natural com batata cozida e salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Grelós
	GERAL	Arroz à Valenciana (12)
	DIETA	Arroz de Frango Simples com Cenoura
	SOBREMESA	Fruta da época

5ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Meia desfeita de bacalhau (1,2,3,4,14)
	DIETA	Bacalhau cozido com batata e cenoura (2,4,14)
	SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA	SOPA	Couve Portuguesa
	GERAL	Jardineira de peru
	DIETA	Jardineira de peru simples
	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: Ana Catarina Pequito (5758N)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL EMENTA (valores aprox. por 100 gr) - EMENTA SEMANAL - Nr.º 5

		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	866,8	887,9	930,5	919,3	911,8	866,8	887,9	930,5	919,3	911,8	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	55,2	53,5	50,8	59,9	56,5	207,2	212,2	222,4	219,7	217,9	207,2	212,2	222,4	219,7	217,9	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,9	0,7	0,7	1,5	1,4	10,5	9,8	10,5	10,4	10,2	10,5	9,8	10,5	10,4	10,2	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais																				
	AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	2,0	2,0	2,1	2,1	2,1	2,0	2,0	2,1	2,1	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos																				
	Carbono (g)	9,9	9,7	8,9	9,3	8,6	20,2	22,3	22,9	22,6	22,2	20,2	22,3	22,9	22,6	22,2	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais																				
	açúcares (g)	2,0	1,9	1,7	1,7	1,6	1,7	1,7	1,6	1,6	1,6	1,7	1,7	1,6	1,6	1,6	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,1	2,1	2,1	1,8	1,9	1,9	1,9	1,9	1,8	1,9	1,9	1,9	1,9	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,8	2,0	2,1	2,1	2,2	10,5	11,1	11,9	11,5	12,1	10,5	11,1	11,9	11,5	12,1	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
	Sal (g)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3ª FEIRA	Energia (kj)	340,0	372,2	372,2	426,5	447,5	456,6	440,7	448,7	460,8	457,8	339,1	354,2	362,6	381,5	370,1	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	81,3	89,0	89,0	101,9	107,0	109,1	105,3	107,2	110,1	109,4	81,0	84,7	86,7	91,2	88,5	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	1,2	1,1	1,1	2,1	2,1	6,1	5,2	5,2	5,5	5,2	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	0,3	0,3	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)	14,5	16,1	16,1	16,7	17,5	5,6	6,0	6,0	6,0	6,2	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	2,3	2,3	2,2	2,2	0,7	0,6	0,6	0,7	0,7	1,2	1,0	1,0	1,0	1,0	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,8	3,0	3,0	3,1	3,4	0,8	0,8	0,8	0,7	0,7	1,3	1,2	1,1	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	7,7	8,6	8,9	9,0	9,3	9,6	10,3	10,3	10,0	9,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
	Sal (g)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	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
4ª FEIRA	Energia (kj)	232,3	225,2	214,8	252,7	238,7	914,3	916,4	987,7	995,3	982,4	777,0	802,2	851,4	861,4	865,7	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	55,5	53,8	51,3	60,4	57,1	218,5	219,0	236,1	237,9	234,8	185,7	191,7	203,5	205,9	206,9	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,8	0,6	0,6	1,4	1,3	7,3	6,1	6,7	6,7	6,3	7,4	6,8	7,2	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	1,3	1,2	1,3	1,3	1,3	1,4	1,3	1,4	1,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos																				
	Carbono (g)	10,3	10,3	9,6	10,0	9,4	26,8	28,1	29,4	29,6	29,4	15,6	18,3	20,2	20,8	21,7	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	1,5	1,3	1,3	1,3	1,4	1,5	1,5	1,6	1,6	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,2	2,1	2,1	2,4	2,4	2,4	2,8	2,7	1,4	1,6	1,7	1,8	1,8	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,8	1,8	1,9	1,9	10,8	12,3	13,7	14,0	14,3	14,0	13,8	13,9	13,3	13,4	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
	Sal (g)	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5ª FEIRA	Energia (kj)	204,1	206,0	206,0	243,9	238,7	497,0	474,8	500,3	499,7	483,6	497,0	474,8	500,3	499,7	483,6	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	48,8	49,2	49,2	58,3	57,1	118,8	113,5	119,6	119,4	115,6	118,8	113,5	119,6	119,4	115,6	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,7	0,5	0,5	1,3	1,3	6,9	5,9	6,2	6,3	5,8	6,9	5,9	6,2	6,3	5,8	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	1,1	1,1	1,1	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos																				
	Carbono (g)	8,9	9,3	9,3	9,8	9,6	6,8	6,8	6,8	6,7	6,7	6,8	6,8	6,8	6,7	6,7	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais																				
	açúcares (g)	2,5	2,4	2,4	2,3	2,3	1,5	1,4	1,2	1,2	1,3	1,5	1,4	1,2	1,2	1,3	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,2	2,2	2,2	2,1	2,1	1,4	1,4	1,3	1,5	1,5	1,4	1,4	1,3	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,7	1,7	1,8	1,7	7,2	8,2	9,0	8,9	9,1	7,2	8,2	9,0	8,9	9,1	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	0,2	0,1	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	558,1	587,6	606,8	639,8	648,9	558,1	587,6	606,8	639,8	648,9	256,9	256,9	256,9	256,9	256,9
	Energia (kcal)	41,9	40,8	40,8	47,2	46,5	133,4	140,4	145,0	152,9	155,1	133,4	140,4	145,0	152,9	155,1	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0
	Lípidos (g)	0,6	0,5	0,5	1,1	1,1	5,0	4,6	4,9	5,3	5,1	5,0	4,6	4,9	5,3	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	- dos quais																				
	AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	1,0	0,9	1,0	1,1	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)	7,4	7,5	7,5	7,7	7,6	14,0	15,6	15,7	16,4	16,8	14,0	15,6	15,7	16,4	16,8	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	dos quais																				
	açúcares (g)	2,2	2,2	2,2	2,1	2,1	1,8	1,7	1,6	1,6	1,5	1,8	1,7	1,6	1,6	1,5	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	Fibra (g)	1,9	1,9	1,9	1,8	1,8	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Proteína (g)	1,6	1,6	1,6	1,6	1,5	7,8	8,8	9,2	9,7	10,1	7,8	8,8	9,2	9,7	10,1	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
	Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1

Elaborado (Nutricionistas): Inês Rodrigues Pinto (3579N)