



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 6

14 a 18 de julho de 2025

Bebés



2ª FEIRA	SOPA	Couve flôr
	GERAL	Perú/ Pescada com arroz (4)
	SOBREMESA	Maçã cozida/ Banana
	LANCHE	iogurte natural com fruta cozida (7)

3ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Frango com massa (1,3)
	SOBREMESA	Pêra cozida
	LANCHE	Farinha láctea (1,6,7)

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

5ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Borrego com arroz
	SOBREMESA	Pêra cozida
	LANCHE	Farinha láctea (1,6,7)

6ª FEIRA	SOPA	Couve coração
	GERAL	Perú/ Pescada com batata (4)
	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)

2ª FEIRA	SOPA	Couve Flôr
	GERAL	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada (1a14)
	DIETA	Peixe Grelhado com Arroz e Salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Iogurte com fruta cozida (7)

3ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Frango de Fricassé com <i>Fusilli</i> e Salada (1,3,7,12)
	DIETA	Frango Estufado Simples com <i>Fusilli</i> e Salada (1,3,12)
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha láctea (1,6,7)

4ª FEIRA	SOPA	Primavera
	GERAL	Empadão (puré) de atum (4,7,8,12)
	DIETA	Atum ao natural com ovo, batata e brócolos (3,4)
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural) (7)

5ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Rolo de carne recheado com queijo e fiambre, arroz e salada (1,3,6,7,12)
	DIETA	Bife grelhado com arroz e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época
	LANCHE	Farinha láctea (1,3,7)

6ª FEIRA	SOPA	Feijão e Couve Coração
	GERAL	Peixe com molho aromático, batata e feijão-verde (4,7)
	DIETA	Peixe no Forno ao Natural com Batata e Feijão-Verde (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 Tremçoço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Ana Catarina Pequito (5758N)



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 6

14 a 18 de julho de 2025



Sala Azul + Laranja + Pré- Escolar

2ª FEIRA	SOPA	Couve flôr
	GERAL	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada (1a14)
	DIETA	Peixe grelhado com arroz e salada (4,12)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com manteiga e iogurte (1,7,8)

3ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Frango de fricassé com <i>fusilli</i> e salada (1,3,7,12)
	DIETA	Frango estufado simples com <i>fusilli</i> e salada (1,3,12)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	<i>CornFlakes</i> com leite (1,7,8)

4ª FEIRA	SOPA	Primavera
	GERAL	Empadão (puré) de atum (4,7,8,12)
	DIETA	Atum ao natural com ovo, batata e brócolos (3,4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com fiambre e iogurte (1,7,8)

5ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Rolo de carne recheado com queijo e fiambre, arroz e salada (1,3,6,7,12)
	DIETA	Bife grelhado com arroz e salada
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com doce e leite (1,7)

6ª FEIRA	SOPA	Feijão e couve coração
	GERAL	Pescada com molho aromático, batata e feijão-verde (1,4,7)
	DIETA	Peixe no forno ao natural com batata e feijão-verde (4)
	SOBREMESA	Gelatina
	LANCHE	Pão com queijo e iogurte (1,7)

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: Ana Catarina Pequito (5758N)



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 6

14 a 18 de julho de 2025

Serviço de Apoio Domiciliar



2ª FEIRA	SOPA	Couve flôr
	GERAL	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada (1a14)
	DIETA	Peixe grelhado com arroz e salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Frango de fricassé com <i>fusilli</i> e salada (1,3,7,12)
	DIETA	Frango estufado simples com <i>fusilli</i> e salada (1,3,12)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Primavera
	GERAL	Empadão (puré) de atum (4,7,8,12)
	DIETA	Atum ao natural com ovo, batata e brócolos (3,4)
	SOBREMESA	Doce

5ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Rolo de carne recheado com queijo e fiambre, arroz e salada (1,3,6,7,12)
	DIETA	Bife grelhado com arroz e salada
	SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA	SOPA	Feijão e couve coração
	GERAL	Peixe com molho aromático, batata e feijão-verde (4,7)
	DIETA	Peixe no forno ao natural com batata e feijão-verde (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: Ana Catarina Pequito (5758N)



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 6

14 a 18 de julho de 2025

Geral



2ª FEIRA	SOPA	Couve flôr
	GERAL	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate e salada (1a14)
	DIETA	Peixe grelhado com arroz e salada (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Espinafres
	GERAL	Frango de fricassé com <i>fusilli</i> e salada (1,3,7,12)
	DIETA	Frango estufado simples com <i>fusilli</i> e salada (1,3,12)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Primavera
	GERAL	Empadão (puré) de atum (4,7,8,12)
	DIETA	Atum ao natural com ovo, batata e brócolos (3,4)
	SOBREMESA	Fruta da época

5ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Rolo de carne recheado com queijo e fiambre, arroz e salada (1,3,6,7,12)
	DIETA	Bife grelhado com arroz e salada
	SOBREMESA	Fruta da Época

6ª FEIRA	SOPA	Feijão e couve coração
	GERAL	Peixe com molho aromático, batata e feijão-verde (4,7)
	DIETA	Peixe no forno ao natural com batata e feijão-verde (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: Ana Catarina Pequito (5758N)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL EMENTA (valores aprox. por 100 gr) - EMENTA SEMANAL - Nr.º 6

		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	1062,8	1067,9	1151,0	1118,3	1152,3	438,0	423,0	431,9	437,3	422,2	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	55,2	53,5	50,8	59,9	56,5	254,0	255,2	275,1	267,3	275,4	104,7	101,1	103,2	104,5	100,9	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,9	0,7	0,7	1,5	1,4	13,4	11,8	13,7	13,1	13,4	5,7	4,8	4,9	5,1	4,6	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais																				
	AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	1,8	1,6	1,8	1,7	1,8	0,9	0,8	0,8	0,8	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos																				
	Carbono (g)	9,9	9,7	8,9	9,3	8,6	25,4	29,6	29,9	29,3	30,8	6,2	6,4	6,4	6,3	6,4	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais																				
	açúcares (g)	2,0	1,9	1,7	1,7	1,6	1,2	1,1	1,0	1,0	1,0	1,3	1,2	1,1	1,1	1,1	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,1	2,1	2,1	1,5	1,6	1,5	1,5	1,5	1,3	1,2	1,2	1,2	1,2	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,8	2,0	2,1	2,1	2,2	7,3	6,8	7,3	7,4	7,1	7,1	8,0	8,3	8,2	8,4	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
	Sal (g)	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,5	0,4	0,5	0,5	0,5	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
3ª FEIRA	Energia (kj)	340,0	372,2	372,2	426,5	447,5	863,4	879,8	912,3	947,4	941,8	558,1	587,6	606,8	639,8	648,9	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	81,3	89,0	89,0	101,9	107,0	206,4	210,3	218,1	226,4	225,1	133,4	140,4	145,0	152,9	155,1	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	1,2	1,1	1,1	2,1	2,1	9,9	9,3	9,3	10,7	10,1	5,0	4,6	4,9	5,3	5,1	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais																				
	AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,3	0,3	2,2	2,1	2,0	2,4	2,2	1,0	0,9	1,0	1,1	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos																				
	Carbono (g)	14,5	16,1	16,1	16,7	17,5	15,0	17,2	19,1	18,3	19,4	14,0	15,6	15,7	16,4	16,8	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais																				
	açúcares (g)	2,3	2,3	2,3	2,2	2,2	1,1	1,2	1,3	1,3	1,3	1,8	1,7	1,6	1,6	1,5	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,8	3,0	3,0	3,1	3,4	1,2	1,4	1,5	1,5	1,6	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	2,9	3,5	3,5	3,7	4,1	14,0	14,0	14,0	13,7	13,6	7,8	8,8	9,2	9,7	10,1	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	0,2	0,2	0,2	0,2	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	548,4	559,7	598,4	617,3	614,0	497,0	474,8	500,3	499,7	483,6	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	55,5	53,8	51,3	60,4	57,1	131,1	133,8	143,0	147,5	146,7	118,8	113,5	119,6	119,4	115,6	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,8	0,6	0,6	1,4	1,3	8,7	8,9	9,7	9,9	10,0	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	2,8	3,2	3,5	3,6	3,8	1,2	1,1	1,1	1,1	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos																				
	Carbono (g)	10,3	10,3	9,6	10,0	9,4	6,4	6,1	6,1	6,7	6,0	6,8	6,8	6,8	6,7	6,7	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais																				
	açúcares (g)	2,4	2,3	2,3	2,2	2,3	1,6	1,6	1,5	1,5	1,5	1,5	1,4	1,2	1,2	1,3	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,2	2,1	2,1	0,7	0,6	0,5	0,5	0,5	1,4	1,4	1,3	1,5	1,5	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,8	1,8	1,9	1,9	6,6	7,4	7,8	7,8	8,1	7,2	8,2	9,0	8,9	9,1	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
	Sal (g)	0,2	0,2	0,1	0,2	0,2	0,3	0,4	0,4	0,4	0,4	0,1	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	929,8	967,4	975,7	972,1	961,6	929,8	967,4	975,7	972,1	961,6	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	48,8	49,2	49,2	58,3	57,1	222,2	231,2	233,2	232,3	229,8	222,2	231,2	233,2	232,3	229,8	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,7	0,5	0,5	1,3	1,3	8,5	7,7	7,8	8,0	7,5	8,5	7,7	7,8	8,0	7,5	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	1,4	1,4	1,4	1,4	1,5	1,4	1,4	1,4	1,4	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos																				
	Carbono (g)	8,9	9,3	9,3	9,8	9,6	24,9	28,1	27,9	27,7	27,3	24,9	28,1	27,9	27,7	27,3	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais																				
	açúcares (g)	2,5	2,4	2,4	2,3	2,3	0,4	0,3	0,3	0,3	0,2	0,4	0,3	0,3	0,3	0,2	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,2	2,2	2,2	2,1	2,1	1,0	1,0	0,9	1,0	0,9	1,0	1,0	0,9	1,0	0,9	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,7	1,7	1,8	1,7	10,8	11,6	12,1	11,6	12,5	10,8	11,6	12,1	11,6	12,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
	Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	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	438,0	423,0	431,9	437,3	422,2	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	104,7	101,1	103,2	104,5	100,9	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	5,7	4,8	4,9	5,1	4,6	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	0,9	0,8	0,8	0,8	0,7	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	6,2	6,4	6,4	6,3	6,4	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	1,3	1,2	1,1	1,1	1,1	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	1,3	1,2	1,2	1,2	1,2	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	7,1	8,0	8,3	8,2	8,4	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	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1

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