



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 7

15 a 19 de setembro de 2025

Bebés



2ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Frango com batata
	SOBREMESA	Maçã cozida/ Banana
	LANCHE	iogurte natural com fruta cozida (7)

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Frango/ Pescada com arroz (4)
	SOBREMESA	Pêra cozida
	LANCHE	Farinha lactea (1,6,7)

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Vaca com massa (1,3)
	SOBREMESA	Maçã cozida
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural) (7)

5ª FEIRA	SOPA	Alho francês
	GERAL	Borrego/ Pescada com arroz (4)
	SOBREMESA	Pêra cozida
	LANCHE	Farinha láctea (1,6,7)

6ª FEIRA	SOPA	Abóbora
	GERAL	Perú com massa (1,3)
	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 7

15 a 19 de setembro de 2025

Sala Branca + Rosa



2ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Bifes de frango no tacho com puré de brócolos (7,8)
	DIETA	Bifes de frango grelhados com puré de brócolos (7,8)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	iogurte com fruta cozida (7)

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Peixe frito com arroz de legumes (1,3,4)
	DIETA	Peixe grelhado com arroz de legumes (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Farinha lactea (1,6,7)

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Rancho simples (1,3,12)
	DIETA	Bife grelhado com macarrantes e legumes (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Batido (banana, maçã, iogurte natural) (7)

5ª FEIRA	SOPA	Tomate
	GERAL	Filetes de peixe gratinados com cenoura e arroz de ervilhas (4,7)
	DIETA	Filetes de peixe estufados simples com cenoura e arroz branco (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Farinha lactea (1,6,7)

6ª FEIRA	SOPA	Abóbora com nabiças
	GERAL	Bolonhesa de soja com salada (1,3,6,12)
	DIETA	Bolonhesa de soja simples com salada (1,3,6,12)
	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)

2ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Bifes de frango no tacho com puré de brócolos (7,8)
	DIETA	Bifes de frango grelhados com puré de brócolos (7,8)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com manteiga e iogurte (1,7)

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Peixe frito com arroz de legumes (1,3,4)
	DIETA	Peixe grelhado com arroz de legumes (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	<i>CornFlakes</i> com leite (1,7,8)

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Rancho simples (1,3,12)
	DIETA	Bife grelhado com macarrantes e legumes (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com fiambre e iogurte (1,7,8)

5ª FEIRA	SOPA	Tomate
	GERAL	Filetes de peixe gratinados com cenoura e arroz de ervilhas (4,7)
	DIETA	Filetes de peixe estufados simples com cenoura e arroz branco (4)
	SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Pão com doce e leite (1,7)

6ª FEIRA	SOPA	Abóbora com nabiças
	GERAL	Bolonhesa de soja com salada (1,3,6,12)
	DIETA	Bolonhesa de soja simples com salada (1,3,6,12)
	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

2ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Bifes de frango no tacho com puré de brócolos (7,8)
	DIETA	Bifes de frango grelhados com puré de brócolos (7,8)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Peixe frito com arroz de legumes (1,3,4)
	DIETA	Peixe grelhado com arroz de legumes (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Rancho simples (1,3,12)
	DIETA	Bife grelhado com macarrantes e legumes (1,3)
	SOBREMESA	Doce

5ª FEIRA	SOPA	Tomate
	GERAL	Filetes de peixe gratinados com cenoura e arroz de ervilhas (4,7)
	DIETA	Filetes de peixe estufados simples com cenoura e arroz branco (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA	SOPA	Abóbora com nabiças
	GERAL	Bolonhesa de soja com salada (1,3,6,12)
	DIETA	Bolonhesa de soja simples com salada (1,3,6,12)
	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 Pequeto (5758N)

2ª FEIRA	SOPA	Feijão-verde
	GERAL	Bifes de frango no tacho com puré de brócolos (7,8)
	DIETA	Bifes de frango grelhados com puré de brócolos (7,8)
	SOBREMESA	Fruta da época

3ª FEIRA	SOPA	Cenoura
	GERAL	Peixe frito com arroz de legumes (1,3,4)
	DIETA	Peixe grelhado com arroz de legumes (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

4ª FEIRA	SOPA	Coentros
	GERAL	Rancho simples (1,3,12)
	DIETA	Bife grelhado com macarrantes e legumes (1,3)
	SOBREMESA	Fruta da época

5ª FEIRA	SOPA	Tomate
	GERAL	Filetes de peixe gratinados com cenoura e arroz de ervilhas (4,7)
	DIETA	Filetes de peixe estufados simples com cenoura e arroz branco (4)
	SOBREMESA	Fruta da época

6ª FEIRA	SOPA	Abóbora com nabiças
	GERAL	Bolonhesa de soja com salada (1,3,6,12)
	DIETA	Bolonhesa de soja simples com salada (1,3,6,12)
	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 Sulfites; 13 Tremço; 14 Moluscos

Elaborado pela Nutricionista: Ana Catarina Pequito (5758N)

DECLARAÇÃO NUTRICIONAL EMENTA (valores aprox. por 100 gr) - EMENTA SEMANAL - Nr.º 7

		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	638,5	636,0	659,4	675,4	668,2	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	152,6	152,0	157,6	161,4	159,7	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	12,1	12,0	12,7	13,2	13,1	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	2,9	3,0	3,1	3,2	3,2	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	5,6	5,3	4,9	4,8	4,2	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	1,4	1,4	1,4	1,4	1,3	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	0,8	0,7	0,6	0,7	0,6	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	8,2	8,5	9,0	9,0	9,7	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	0,2	0,2	0,2	0,3	0,3	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	558,1	851,4	914,1	884,8	897,6	438,0	423,0	431,9	437,3	422,2	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	81,3	89,0	89,0	101,9	107,0	133,4	203,5	218,5	211,5	214,5	104,7	101,1	103,2	104,5	100,9	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	1,2	1,1	1,1	2,1	2,1	5,0	7,3	8,8	8,2	8,5	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	1,0	1,0	1,2	1,2	1,2	0,9	0,8	0,8	0,8	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	14,5	16,1	16,1	16,7	17,5	14,0	24,5	24,6	24,1	24,1	6,2	6,4	6,4	6,3	6,4	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,3	2,3	2,3	2,2	2,2	1,8	0,8	0,6	0,7	0,6	1,3	1,2	1,1	1,1	1,1	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,8	3,0	3,0	3,1	3,4	1,4	1,1	1,0	1,0	1,0	1,3	1,2	1,2	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	7,8	9,3	9,7	9,7	9,8	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	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
4ª FEIRA	Energia (kj)	232,3	225,2	214,8	252,7	238,7	684,6	638,2	657,4	665,9	641,2	558,1	587,6	606,8	639,8	648,9	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	55,5	53,8	51,3	60,4	57,1	163,6	152,5	157,1	159,2	153,2	133,4	140,4	145,0	152,9	155,1	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,8	0,6	0,6	1,4	1,3	6,7	5,7	6,0	6,1	5,6	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	0,2	0,2	1,2	1,1	1,2	1,2	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)	10,3	10,3	9,6	10,0	9,4	12,3	10,6	10,0	10,3	9,8	14,0	15,6	15,7	16,4	16,8	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,4	2,3	2,3	2,2	2,3	1,5	1,3	1,1	1,2	1,2	1,8	1,7	1,6	1,6	1,5	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,0	2,1	2,2	2,1	2,1	1,9	1,8	1,7	1,9	1,8	1,4	1,4	1,4	1,4	1,4	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,8	1,8	1,9	1,9	13,2	14,5	15,6	15,6	15,7	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	0,1	0,2	0,2	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
5ª FEIRA	Energia (kj)	204,1	206,0	206,0	243,9	238,7	642,9	656,9	704,2	708,1	700,8	642,9	656,9	704,2	708,1	700,8	197,4	197,4	197,4	197,4	197,4
	Energia (kcal)	48,8	49,2	49,2	58,3	57,1	153,6	157,0	168,3	169,2	167,5	153,6	157,0	168,3	169,2	167,5	47,2	47,2	47,2	47,2	47,2
	Lípidos (g)	0,7	0,5	0,5	1,3	1,3	4,8	4,3	4,6	4,9	4,5	4,8	4,3	4,6	4,9	4,5	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	0,8	0,7	0,7	0,8	0,7	0,8	0,7	0,7	0,8	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	8,9	9,3	9,3	9,8	9,6	16,5	18,9	20,8	21,1	21,7	16,5	18,9	20,8	21,1	21,7	10,5	10,5	10,5	10,5	10,5
	dos quais açúcares (g)	2,5	2,4	2,4	2,3	2,3	1,0	1,0	0,9	1,0	1,0	1,0	1,0	0,9	1,0	1,0	10,3	10,3	10,3	10,3	10,3
	Fibra (g)	2,2	2,2	2,2	2,1	2,1	1,2	1,3	1,4	1,6	1,6	1,2	1,3	1,4	1,6	1,6	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0
	Proteína (g)	1,7	1,7	1,7	1,8	1,7	10,7	10,3	10,3	9,8	9,5	10,7	10,3	10,3	9,8	9,5	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7
	Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,2	0,2	0,3	0,3	0,2	0,2	0,3	0,3	0,3	0,2	0,2	0,3	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
6ª FEIRA	Energia (kj)	175,5	170,7	170,7	197,6	194,7	1108,6	1122,4	1205,8	1193,7	1206,2	1108,6	1122,4	1205,8	1193,7	1206,2	256,9	256,9	256,9	256,9	256,9
	Energia (kcal)	41,9	40,8	40,8	47,2	46,5	265,0	268,3	288,2	285,3	288,3	265,0	268,3	288,2	285,3	288,3	60,0	60,0	60,0	60,0	60,0
	Lípidos (g)	0,6	0,5	0,5	1,1	1,1	11,3	10,1	11,0	11,1	10,8	11,3	10,1	11,0	11,1	10,8	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	- dos quais AGS (g)	0,1	0,1	0,1	0,2	0,2	1,6	1,4	1,6	1,6	1,5	1,6	1,4	1,6	1,6	1,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Hidratos Carbono (g)	7,4	7,5	7,5	7,7	7,6	29,8	33,1	34,9	34,1	34,6	29,8	33,1	34,9	34,1	34,6	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	dos quais açúcares (g)	2,2	2,2	2,2	2,1	2,1	3,5	3,5	3,6	3,6	3,7	3,5	3,5	3,6	3,6	3,7	13,5	13,5	13,5	13,5	13,5
	Fibra (g)	1,9	1,9	1,9	1,8	1,8	4,9	4,9	5,4	5,3	5,6	4,9	4,9	5,4	5,3	5,6	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
	Proteína (g)	1,6	1,6	1,6	1,6	1,5	10,5	10,6	11,7	11,5	12,3	10,5	10,6	11,7	11,5	12,3	1,6	1,6	1,6	1,6	1,6
	Sal (g)	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1