



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 5

22 a 26 de Dezembro 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	ENCERRADO	
----------	-----------	--

5ª FEIRA	FERIADO	
----------	---------	--



6ª FEIRA	ENCERRADO	
----------	-----------	--

* 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 Pequeto (5758N)



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 5

22 a 26 de Dezembro 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	ENCERRADO	
----------	-----------	--

5ª FEIRA	FERIADO	
----------	---------	--



6ª FEIRA	ENCERRADO	
----------	-----------	--

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)

Sala Azul + Laranja + Pré-Escolar

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	ENCERRADO	
----------	-----------	--

5ª FEIRA	FERIADO 	
----------	---	--

6ª FEIRA	ENCERRADO	
----------	-----------	--

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)

Serviço de Apoio Domiciliar

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	ENCERRADO	
----------	-----------	--

5ª FEIRA	FERIADO		
----------	---------	--	---

6ª FEIRA	ENCERRADO	
----------	-----------	--

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 Pequeto (5758N)



Centro Social Paroquial
de S. Domingos de Rana

EMENTA SEMANAL - N.º 5

22 a 26 de Dezembro de 2025



Geral

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	ENCERRADO	
----------	-----------	--

5ª FEIRA	FERIADO	
----------	---------	--



6ª FEIRA	ENCERRADO	
----------	-----------	--

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)	ENCERRADO																			
	Energia (kcal)																				
	Lípidos (g)																				
	- dos quais AGS (g)																				
	Hidratos Carbono (g)																				
	- dos quais açúcares (g)																				
	Fibra (g)																				
	Proteína (g)																				
	Sal (g)																				
5ª FEIRA	Energia (kj)	ENCERRADO																			
	Energia (kcal)																				
	Lípidos (g)																				
	- dos quais AGS (g)																				
	Hidratos Carbono (g)																				
	- dos quais açúcares (g)																				
	Fibra (g)																				
	Proteína (g)																				
	Sal (g)																				
6ª FEIRA	Energia (kj)	FERIADO																			
	Energia (kcal)																				
	Lípidos (g)																				
	- dos quais AGS (g)																				
	Hidratos Carbono (g)																				
	- dos quais açúcares (g)																				
	Fibra (g)																				
	Proteína (g)																				
	Sal (g)																				

