



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Ementa Semanal



21 de julho a 25 de julho

Almoço			Valor Nutricional							
Dia da semana/ Destinatários	Composição da refeição (sopa + prato principal + sobremesa*)		E	G	GS	HC	A	F	P	S
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
2 ^{af}	Berçários	Sopa de Alface passada com pescada	113	4	1	13	3	3	8	0
	Geral	Sopa Juliana	79	3	3	10	2	2	8	0,5
	1 ano/ 2 anos	Pescada cozida c/batata e legumes	144	3	0	16	1	3	12	0,3
	Pré-escolar	Salada de Bacalhau c/grão, batatas, ovo	275	9	1	24	3	8	25	3
	Adultos		419	15	3	33	4	11	38	4,7
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
3 ^{af}	Berçários	Sopa de cenoura com pescada	122	3	0	16	6	4	7	0
	Geral	Sopa de Cenoura	136	3	0	23	7	5	3	0,5
	1 ano/ 2 anos	Perú estufado com arroz e salada de alface e cenoura ralada	193	3	1	29	1	2	12	0,3
	Pré-escolar	Strogonoff de Perú com Arroz branco e salada de alface e cenoura ralada	360	9	4	48	1	2	19	0,5
	Adultos		518	14	6	64	2	3	30	0,7
	Geral	Melão/Melância	27	0,3	0,1	6	6	1	0,6	0
4 ^{af}	Berçários	Sopa de espinafres passada com pescada	111	4	1	12	2	3	8	0
	Geral	Sopa de espinafres	90	3	0	12	2	3	3	0,5
	1 ano/ 2 anos	Pescada no forno com batatas e espinafres salteado	151	3	1	18	2	3	12	0,3
	Pré-escolar		234	5	1	26	3	4	20	0,5
	Adultos	Perca no forno c/ batata e espinafres salteados	327	7	1	37	4	5	27	0,5
	Geral	Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1	0
5 ^{af}	Berçários	Creme de Abóbora com Perú	108	4	1	12	3	2	7	0
	Geral	Creme de abóbora	86	3	1	12	3	2	2	0,5
	1 ano/ 2 anos	Novilho Guisado c/massa e salada mista	241	9	3	26	2	3	13	0,3
	Pré-escolar	Carne à Portuguesa com salada de alface e couve roxa	349	21	5	23	2	2	16	0,5
	Adultos		542	33	8	34	3	4	27	0,7
	Geral	Nectarina	43	0,1	0	9	9	2	1,4	0
6 ^{af}	Berçários	Sopa de legumes passada com Pescada	108	3	1	12	3	2	7	0
	Geral	Sopa de legumes	86	3	0	12	3	2	2	0,5
	1 ano/ 2 anos	Arroz de Peixe c/salada de tomate e pepino	151	3	0	18	2	3	12	0,3
	Pré-escolar		234	5	1	26	3	4	20	0,5
	Adultos		327	7	1	37	4	5	27	0,7
	Geral	Pêra	41	0,4	0,1	9	9	2	0,3	0

E – Energia; G – Gordura; GS – Gordura Saturada; HC – Hidratos de carbono; A – Açúcares; F – Fibra; P – Proteína; S – Sal

- Esta ementa poderá sofrer alterações por motivo imprevisto e sem aviso prévio.



21 de julho a 25 de julho

Composição da refeição			Valor Nutricional							
Dia da semana/ Destinatários	Lanche		E	G	GS	HC	A	F	P	S
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
2ªf	Berçário / 1 ano	logurte natural com Aveia e fruta ^{1,3,6,7,8,11} OU Papa láctea ^{1,7}	167	5	2	23	13	1	7	0,4
	2 anos	logurte de aroma e bola com fiambre ^{1,7}	207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar									
3ªf	Berçário, 1 ano	Papa láctea ^{1,7}	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	2 anos	Leite e carcaça com manteiga ^{1,7}	209	7	3	26	10	1	10	0,7
	Pré-escolar		209	7	3	26	10	1	10	0,7
4ªf	Berçário / 1 ano	logurte natural com Aveia e fruta ^{1,3,6,7,8,11} OU Papa láctea ^{1,7}	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	1 ano/ 2 anos	logurte de aroma e carcaça com manteiga ^{1,7}	207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar	logurte de aroma e carcaça com doce								
5ªf	Berçário, 1 ano	Papa láctea ^{1,7}	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	2 anos	Leite e Carcaça com manteiga ¹	212	8	4	26	10	1	9	0,7
	Pré-escolar	Leite e Cereais ¹	206	4	2	34	12	1	9	0,7
6ªf	Berçário	Papa láctea ^{1,7}	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	1 ano	logurte natural com Aveia e fruta ^{1,3,6,7,8,11} OU Papa láctea ^{1,7}	167	5	2	23	13	1	7	0,4
	2 anos/Pré-escolar	logurte de aroma e bola de mistura com queijo ^{1,7}	199	5	3	26	10	1	12	0,9

E – Energia; G – Gordura; GS – Gordura Saturada; HC – Hidratos de carbono; A – Açúcares; F – Fibra; P – Proteína; S – Sal

- o Esta ementa poderá sofrer alterações por motivo imprevisto e sem aviso prévio.
- o O prato de dieta deve ser solicitado até às 9h30 do próprio dia.
- o *A fruta que consta na ementa é dada, regra geral, antes do almoço, no lanche da manhã.
- o Na existência de sobremesa doce, mantém-se a fruta do lanche da manhã.
- o A refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados:
1 - Cereais que contêm glúten, 2 - Crustáceos, 3 - Ovos, 4 - Peixes, 5 - Amendoins, 6 - Soja, 7 - Leite, 8 - Frutos de casca rijas, 9 - Aipo, 10 - Mostarda, 11 - Sementes de sésamo, 12 - Dióxido de enxofre e sulfitos, 13 - Tremoço, 14 - Moluscos.

Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.