Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Ementa Semanal

28 de julho a 31 de julho

Dia da semana/ Destinatários		*Almoço* Composição da refeição (sopa + prato principal + sobremesa*)	*Valor Nutricional*							
			E (kcal)	G (g)	GS (g)	HC (g)	A (g)	F (g)	P (g)	S (g)
2ªf	Berçários	Sopa de Alho Francês passada com perú	113	4	1	13	3	3	8	0
	Geral	Sopa de Alho Francês	92	3	1	13	3	3	3	0,5
	1 ano/ 2 anos	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e tomate	242	9	3	26	2	2	13	0,3
	Pré-escolar		379	14	4	44	3	4	18	0,5
	Adultos		597	25	8	59	4	5	32	0,7
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
3ªf	Berçários	Sopa de agrião com pescada	108	3	1	12	2	3	7	0
	Geral	Sopa de Sopa de agrião	85	4	1	12	3	2	7	0
	1 ano/ 2 anos	Arroz de Peixe	151	3	0	18	2	3	12	0,3
	Pré-escolar	Bacalhau espiritual com salada de alface e cenoura	285	13	6	25	3	2	15	2,5
	Adultos		560	26	12	50	5	5	31	4,7
	Geral	Nectarina	43	0,1	0	9	9	2	1,4	0
4ªf	Berçários	Creme de Abóbora com frango	113	3	1	13	3	3	7	0
	Geral	Creme de Abóbora	79	3	0	10	2	2	2	0,5
	1 ano/ 2 anos	Frango estufado com arroz e salada tomate e cenoura ralada	195	3	0	29	1	2	13	0,3
	Pré-escolar	Caril de Frango c/arroz e salada de alface e couve roxa	372	9	5	51	3	2	19	0,5
	Adultos		548	16	9	68	5	3	31	0,7
	Geral	Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1	0
5ªf	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	Massada de Peixe	168	3	1	25	2	2	8	0,3
	Pré-escolar	Massa de atum gratinada c/salada mista	368	12	2	43	2	3	20	1
	Adultos		549	21	3	57	3	5	31	1,5
	Geral	Pêra	95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0
6ªf	**FÉRIAS**									

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.**

25/07/2025

Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

28 de julho a 31 de julho

Dia da semana/ Destinatários		Composição da refeição Lanche	Valor Nutricional E (kcal)	G (g)	GS (g)	HC (g)	A (g)	F (g)	P (g)	S (g)
2ªf	Berçário /1 ano	Iogurte 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	Iogurte 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	Iogurte 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	Iogurte de aroma e carcaça com manteiga [1,7]	207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar	Iogurte 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	**FÉRIAS**									

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.**
- **O prato de dieta deve ser solicitado até às 9h30 do próprio dia.**
- ***A fruta que consta na ementa é dada, regra geral, antes do almoço, no lanche da manhã.**
- **Na existência de sobremesa doce, mantém-se a fruta do lanche da manhã.**
- **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 rija, 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.

25/07/2025