



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Ementa Semanal



13 de outubro a 17 de outubro de 2025

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)
2ªf	Berçários	Sopa de Alho Francês passada com pescada	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	Arroz de Perca c/brócolos	190	3	0	28	0	1	12	0,3
	Pré-escolar	Arroz de Maruca c/grelos salteados	296	5	1	50	2	3	12	0,5
	Adultos		432	8	1	66	3	4	21	0,7
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
3ªf	Berçários	Sopa de Cenoura passada com frango	122	3	0	16	6	4	7	0,5
	Geral	Creme de Cenoura	100	3	0	16	6	4	2	0,5
	1 ano/ 2 anos	Bifes de Frango c/massa e salada alface e milho	191	3	1	26	2	2	14	0,3
	Pré-escolar		279	5	1	37	3	3	21	0,5
	Adultos	Costeletas de porco à salsicheiro c/massa e salada de alface e milho	565	22	6	59	4	6	30	0,7
	Geral	Laranja	95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0
4ªf	Berçários	Sopa de Alface passada com pescada	113	3	1	13	3	3	7	0
	Geral	Sopa Juliana	100	3	0	16	6	4	2	0,5
	1 ano/ 2 anos	Pescada Cozida com batata e legumes	144	3	0	16	1	3	12	0,3
	Pré-escolar	Hambúrgueres vegetarianos c/arroz de cogumelos e salada alface e cenoura ralada								
	Adultos									
	Geral	Nectarina	43	0,1	0	9	9	2	1,4	0
5ªf	Berçários	Sopa de courgette com frango	108	3	0	12	3	2	7	0
	Geral	Canja	123	4	1	15	1	1	7	0,5
	1 ano/ 2 anos	Frango assado e batatas no forno e salada mista	180	2	0	28	1	1	12	0,3
	Pré-escolar		302	3	1	48	1	2	19	0,5
	Adultos		440	6	1	65	2	3	30	0,7
	Geral	Banana	95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0
6ªf	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 salada de Alface e tomate	174	3	0	29	1	2	6	0,3
	Pré-escolar	Douradinhos no forno com arroz de cenoura e legumes salteados	363	8	1	58	1	3	13	1,1
	Adultos	Rissóis com arroz de cenoura e legumes salteados	563	16	4	89	2	4	12	2
	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.



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas





Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Ementa Semanal



13 de outubro a 17 de outubro de 2025

Dia da semana/ Destinatários			Composição da refeição		Valor Nutricional							
			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 carcaça 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 Bola de mistura com manteiga ^{1,7}	209	7	3	26	10	1	10	0,7		
	Pré-escolar	Leite e Bola de mistura com Doce ^{1,7}	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 bola de mistura com manteiga ^{1,7}	207	7	4	29	13	1	8	0,7		
	Pré-escolar											
5ªf	Berçário, 1 ano	Papa láctea ^{1,7}	167	5	2	23	13	1	7	0,4		
	2 anos	Leite e Carcaça com manteiga ¹	207	7	4	29	13	1	8	0,7		
	Pré-escolar	Leite e Cereais ¹										
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 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.