



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Ementa Semanal



02 de dezembro a 05 de dezembro 2025

Dia da semana/ Destinatários	Almoço		Valor Nutricional							
	Composição da refeição									
	(sopa + prato principal + sobremesa*)		E (kcal)	G (g)	GS (g)	HC (g)	A (g)	F (g)	P (g)	S (g)
2ªf	Feriado									
3ªf	Berçários*	Sopa de legumes passada com perú	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	Novilho guisado c/massa e salada de alface	241	9	3	26	2	3	13	0,3
	Pré-escolar		389	14	4	45	4	4	21	0,5
	Adultos	Ervilhas c/ovos escalfados	376	24	7	10	2	6	29	1,4
	Geral	Pêra	41	0,4	0,1	9	9	2	0,3	0
4ªf	Berçários*	Sopa de Agrião e pescada	114	4	1	12	2	3	8	0
	Geral	Sopa de Agrião	92	3	1	12	2	3	3	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Medalhões de Pescada à gomes de sá s/ovo salada de alface e cenoura	114	3	0	16	1	3	12	0,3
	Pré-escolar	Bacalhau com natas e salada de alface e cenoura	302	15	6	27	3	3	13	2,4
	Adultos		340	9	2	36	3	4	28	3,7
	Geral	Banana	95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0
5ªf	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/puré de cenoura e salada de tomate e alface	241	9	3	26	2	3	13	0,3
	Pré-escolar	Feijoada	345	5	1	54	2	5	21	0,5
	Adultos		566	15	4	74	2	7	32	1,6
	Geral	Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1	0
6ªf	Berçários*	Sopa de espinafres passada com pescada	111	4	1	12	2	3	8	0,5
	Geral	Sopa Juliana	100	3	0	16	6	4	2	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Perca no forno com batatas e legumes salteados	190	3	0	28	0	1	12	0,3
	Pré-escolar		325	5	1	47	0	2	21	0,5
	Adultos		445	7	1	64	1	3	29	0,7
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0

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

* BB e 1 Ano a comida é sem sal

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



02 de dezembro a 05 de dezembro 2025

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	Feriado									
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	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 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.