



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Ementa Semanal



15 de dezembro a 19 de dezembro

Dia da semana/ Destinatários		Almoço	Valor Nutricional							
		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*	Creme de Cenoura 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	Vitela estufada c/esparguete e salada de alface e tomate	241	9	3	26	2	3	13	0,3
	Pré-escolar	Almôndegas c/esparguete e salada de alface e tomate	378	13	4	49	4	4	15	1,3
	Adultos		572	23	7	67	7	6	23	2
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
3ªf	Berçários*	Sopa de nabiça com pescada	113	3	0	13	4	3	7	0
	Geral	Sopa de feijão branco com nabiça	84	3	0	10	2	3	3	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Perca no forno c/batatas,cenoura e feijão verde	190	3	0	28	0	1	12	0,3
	Pré-escolar	Salmão no forno com batatas e espinafres salteados	346	19	3	27	3	4	16	0,5
	Adultos		496	27	5	37	4	5	23	0,7
	Geral	Pêra	41	0,4	0,1	9	9	2	0,3	0
4ªf	Berçários*	Sopa de alface com peru	108	3	0	12	3	2	7	0
	Geral	Sopa juliana	90	3	0	13	3	4	3	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Peru estufado com arroz e salada de tomate e cenoura ralada	193	3	1	29	1	2	12	0,3
	Pré-escolar	Strogonoff de Peru com arroz branco e salada de tomate e cenoura ralada	360	9	4	48	1	2	19	0,5
	Adultos		518	14	6	64	2	3	30	0,7
	Geral	Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1	0
5ªf	Berçários*	Sopa de brócolos com peixe	99	3	0	9	1	2	8	0
	Geral	Creme de brócolos e couve flor	78	3	0	9	1	2	3	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Massada de peixe com brócolos	168	3	1	25	2	2	8	0
	Pré-escolar	Bacalhau à Brás com salada de alface e couve roxa	326	21	7	18	2	5	15	2,5
	Adultos		571	38	12	30	3	9	27	4,7
	Geral	Banana	95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0
6ªf	Berçários*	Sopa de alho francês com frango	113	4	1	13	3	3	8	0
	Geral	Sopa de alho francês	92	3	1	13	3	3	8	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Peito de frango estufado c/ arroz de ervilhas e legumes	195	3	0	29	1	2	13	0,3
	Pré-escolar	Carne de porco à moda da Zézinha c/arroz de ervilhas e salada mista	330	6	1	49	2	2	18	0,5
	Adultos		478	10	2	66	3	3	28	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

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



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Ementa Semanal



15 de dezembro a 19 de dezembro

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		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.