



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Ementa Semanal



26 de janeiro a 30 de janeiro

Dia da semana/ Destinatários		Almoço Composição da refeição (sopa + prato principal + sobremesa*)	Valor Nutricional							
			E	G	GS	HC	A	F	P	S
			(kcal)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)
2ªf	Berçários*	Creme de brócolos com pescada	99	3	0	9	1	2	8	0
	Geral	Creme de brócolos	78	3	0	9	1	2	3	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Arroz de Peixe c/ espinafres salteados	174	3	0	29	1	2	6	0,3
	Pré-escolar		296	5	1	50	2	3	12	0,5
	Adultos		432	8	1	66	3	4	11	0,7
	Geral		Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2
3ªf	Berçários*	Sopa de Alface passada com peru	113	3	0	13	4	3	7	0
	Geral	Sopa de caldo verde	82	3	0	11	2	2	2	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Jardineira de Novilho c/salada mista	247	15	4	17	1	2	11	0,3
	Pré-escolar	Jardineira de Porco c/salada mista	349	21	5	23	2	2	16	0,5
	Adultos		542	33	8	34	3	4	27	0,7
	Geral	Pêra	41	0,4	0,1	9	9	2	0,3	0
4ªf	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	Pescada estufada c/arroz e legumes	177	3	0	22	2	4	14	0,3
	Pré-escolar	Filetes de pescada c/arroz de feijão e salada de alface e tomate	396	9	2	54	1	3	23	0,8
	Adultos		557	14	3	74	1	5	32	1,3
	Geral	Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1	0
5ªf	Berçários*	Creme de abóbora com frango	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	Cozido Simples	137	1	0	16	2	33	15	0,3
	Pré-escolar	Cozido à Portuguesa	218	2	1	29	3	5	19	0,5
	Adultos		400	9	3	45	5	7	34	1,6
	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	Medalhões de Pescada no forno c/batata 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	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



26 de janeiro a 30 de janeiro

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)
2 ^{af}	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											
3 ^{af}	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
4 ^{af}	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											
5 ^{af}	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
6 ^{af}	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.