



# Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

## Ementa Semanal



02 de fevereiro a 06 de fevereiro de 2026

Dia da semana/ Destinatários	Almoço								Valor Nutricional									
	Composição da refeição (sopa + prato principal + sobremesa*)								(kcal)	G	GS	HC	A	F	P	S		
	E	G	GS	HC	A	F	P	S										
2 <sup>af</sup>	Berçários*	Sopa de alface passada com perú								108	3	0	12	3	2	7	0	
	Geral	Sopa juliana								90	3	13	3	3	2	2	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	
3 <sup>af</sup>	Berçários*	Sopa de espinafres com pescada								111	4	1	12	2	3	8	0	
	Geral	Sopa de grão c/ espinafres								110	4	1	15	2	3	4	0,5	
	1 ano*/ 2 anos	Pescada Cozida com batatas, ovo e brócolos								144	3	0	16	1	3	12	0,3	
	Pré-escolar									236	5	1	26	2	4	21	0,5	
	Adultos									326	7	1	36	3	5	28	0,7	
	Geral	Pêra								41	0,4	0,1	9	9	2	0,3	0	
4 <sup>af</sup>	Berçários*	Creme de cenoura passada com frango								122	3	0	16	6	4	7	0	
	Geral	Sopa de cenoura								100	3	0	16	6	4	2	0,5	
	1 ano*/ 2 anos	Frango assado com arroz primavera e espinafres salteados								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	Laranja								42	0,2	0	9	9	2	1,1	0	
5 <sup>af</sup>	Berçários*	Sopa de nabiça com pescada								113	3	0	13	4	3	7	0	
	Geral	Sopa de nabiça								92	3	0	13	4	3	3	0,5	
	1 ano*/ 2 anos	Peixe estufado com massa, cenoura e feijão verde								168	3	1	25	2	2	8	0	
	Pré-escolar									291	6	1	44	3	4	15	0,5	
	Adultos									428	9	2	59	4	5	25	0,7	
	Geral	Banana								95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0	
6 <sup>af</sup>	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	Bifes de perú com massa c/ alface e tomate								191	3	1	26	2	2	14	0,3	
	Pré-escolar									323	6	1	48	1	2	17	0,5	
	Adultos									468	10	2	64	1	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



02 de fevereiro a 06 de fevereiro de 2026

Dia da semana/ Destinatários		Lanche	Composição da refeição								Valor Nutricional															
			Lanche				Valor Nutricional				Lanche				Valor Nutricional											
			E (kcal)	G (g)	GS (g)	HC (g)	A (g)	F (g)	P (g)	S (g)	E (kcal)	G (g)	GS (g)	HC (g)	A (g)	F (g)	P (g)	S (g)								
2 <sup>af</sup>	Berçário /1 ano	logurte natural com Aveia e fruta <sup>1,3,6,7,8,11</sup> OU Papa láctea <sup>1,7</sup>	167	5	2	23	13	1	7	0,4																
	2 anos	logurte de aroma e carcaça com fiambre <sup>1,7</sup>	207	7	4	29	13	1	8	0,7																
	Pré-escolar																									
3 <sup>af</sup>	Berçário, 1 ano	Papa láctea <sup>1,7</sup>	207	5	2	34	18	1	8	0,2																
	2 anos	Leite e Bola de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>	209	7	3	26	10	1	10	0,7																
	Pré-escolar	Leite e Bola de mistura com Doce <sup>1,7</sup>	209	7	3	26	10	1	10	0,7																
4 <sup>af</sup>	Berçário /1 ano	logurte natural com Aveia e fruta <sup>1,3,6,7,8,11</sup> OU Papa láctea <sup>1,7</sup>	207	5	2	34	18	1	8	0,2																
	1 ano/ 2 anos	logurte de aroma e bola de mistura com manteiga <sup>1,7</sup>	207	7	4	29	13	1	8	0,7																
	Pré-escolar																									
5 <sup>af</sup>	Berçário, 1 ano	Papa láctea <sup>1,7</sup>	167	5	2	23	13	1	7	0,4																
	2 anos	Leite e Carcaça com manteiga <sup>1</sup>	212	8	4	26	10	1	9	0,7																
	Pré-escolar	Leite e Cereais <sup>1</sup>	206	4	2	34	12	1	9	0,7																
6 <sup>af</sup>	Berçário	Papa láctea <sup>1,7</sup>	207	5	2	34	18	1	8	0,2																
	1 ano	logurte natural com Aveia e fruta <sup>1,3,6,7,8,11</sup> OU Papa láctea <sup>1,7</sup>	167	5	2	23	13	1	7	0,4																
	2 anos/Pré-escolar	logurte de aroma e bola de mistura com queijo <sup>1,7</sup>	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 - Amendoin, 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.