



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Ementa Semanal



16 de março a 20 de março

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*	Sopa de espinafres c/pescada	111	4	1	12	2	3	8	0
	Geral	sopa de espinafres	90	3	0	12	2	3	3	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Pescada estufada c/arroz, cenoura	191	3	1	28	0	1	11	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	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
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*	Creme de abóbora com perca	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	Massada de peixe com salada de alface e cenoura	168	3	1	25	2	2	8	0
	Pré-escolar	Feijoada de lulas com arroz e salada alface e cenoura	351	7	1	54	1	5	16	0,5
	Adultos		491	10	2	72	2	6	25	1
	Geral	Banana	95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0
5ªf	Berçários*	Sopa de feijão-verde passada com frango	113	3	1	13	3	3	7	0,5
	Geral	Sopa de feijão verde	91	3	0	13	3	3	3	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	Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1	0
6ªf	Berçários*	Sopa de alface com pescada	108	3	0	12	3	2	7	0
	Geral	Sopa juliana	90	3	0	13	3	4	3	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	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



16 de março a 20 de março

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	Berçário /1 ano	logurte natural com aveia e fruta ou Papa láctea	167	5	2	23	13	1	7	0,4
	2 anos	logurte de aroma e bola de mistura com fiambre	207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar									
3ªf	Berçário, 1 ano	Papa láctea	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	2 anos	Leite e carcaça com manteiga	209	7	3	26	10	1	10	0,7
	Pré-escolar	Leite e carcaça com doce ou queijo	209	7	3	26	10	1	10	0,7
4ªf	Berçário /1 ano	logurte natural com Aveia e fruta ^{ou} Papa láctea	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	1 ano/ 2 anos	logurte de aroma e carcaça com manteiga	207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar									
5ªf	Berçário, 1 ano	Papa láctea	167	5	2	23	13	1	7	0,4
	2 anos	Leite e carcaça com manteiga	212	8	4	26	10	1	9	0,7
	Pré-escolar	Leite e cereais	206	4	2	34	12	1	9	0,7
6ªf	Berçário	Papa láctea	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	1 ano	logurte natural com aveia e fruta ou papa láctea	167	5	2	23	13	1	7	0,4
	2 anos/Pré-escolar	logurte de aroma e bola de mistura com queijo	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.