



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Ementa Semanal



23 de março a 27 de março

Almoço			Valor Nutricional							
Dia da semana/ Destinatários		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 alface passada com pescada	113	3	0	13	4	3	7	0
	Geral	Sopa de tomate								
	1 ano*/ 2 anos	Pescada estufada com arroz e alface, cenoura e milho	144	3	0	16	1	3	12	0,3
	Pré-escolar	Pescada espiritual com alface, cenoura e milho	285	13	6	25	3	2	15	1
	Adultos		560	26	12	50	5	5	31	4,7
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
3ªf	Berçários*	Sopa de espinafres passada com peru	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	Bifes de peru c/arroz e salada de alface e tomate	241	9	3	26	2	3	13	0
	Pré-escolar	Panados c/arroz e salada de alface e couve roxa	322	4	1	51	0	2	19	0,5
	Adultos		480	7	1	70	1	3	32	0,7
	Geral	Pêra	41	0,4	0,1	9	9	2	0,3	0
4ªf	Berçários*	Creme de cenoura com pescada	122	3	0	16	6	4	7	0
	Geral	Creme de cenoura	100	3	0	16	6	4	2	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Pescada cozida c/batata e legumes	144	3	0	16	1	3	12	0,3
	Pré-escolar	Bacalhau c/grão, batatas, ovo e couves	275	9	1	24	3	8	25	3
	Adultos		419	15	3	33	4	11	38	4,7
	Geral	Banana	95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0
5ªf	Berçários*	Sopa de brócolos com frango	99	3	0	9	1	2	8	0
	Geral	Sopa de brócolos	78	3	0	9	1	2	3	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Novilho guisado c/massa e salada de alface e tomate	241	9	3	26	2	3	13	0,3
	Pré-escolar		389	14	4	45	4	4	21	0,5
	Adultos		376	24	7	10	2	6	29	1,4
	Geral	Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1	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	Perca no forno com batatas e salada mista	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

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



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Ementa Semanal



23 de março a 27 de março

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 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.