



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Ementa Semanal



04 de maio a 08 de maio

Dia da semana/ Destinatários		Almoço Composição da refeição (sopa + prato principal + sobremesa*)	Valor Nutricional							
			E (kcal)	G (g)	GS (g)	HC (g)	A (g)	F (g)	P (g)	S (g)
2 ^{af}	Berçários*	Sopa de alho francês com novilho	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	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e milho	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 ^{af}	Berçários*	Sopa de nabiça com pescada	113	3	0	13	4	3	7	0
	Geral	Sopa Juliana	100	3	0	16	6	4	2	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Pescada cozida c/batata e brócolos	177	3	0	22	2	4	14	0,3
	Pré-escolar		290	5	1	35	3	6	24	0,5
	Adultos		404	8	1	49	4	8	32	0,7
	Geral	Pêra	41	0,4	0,1	9	9	2	0,3	0
4 ^{af}	Berçários*	Sopa de espinafres passada com peru	111	4	1	12	2	3	8	0
	Geral	Canja	123	4	1	15	1	1	7	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Perú 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	Banana	95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0
5 ^{af}	Berçários*	Creme de abóbora com pescada	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	Arroz de peixe com alface e pepino	191	3	1	28	0	1	11	0
	Pré-escolar	Bacalhau à Gomes de Sá e salada com alface e pepino	210	5	1	26	2	3	15	2
	Adultos		340	9	2	36	3	4	28	3,7
	Geral	Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1	0
6 ^{af}	Berçários*	Sopa de legumes passada com frango	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	Peito de frango estufado c/ massa e salada mista	195	3	0	29	1	2	13	0,3
	Pré-escolar	Carne de porco à moda da Zézinha c/puré de batata 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**

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



04 de maio a 08 de maio

Dia da semana/ Destinatários	Composição da refeição		Valor Nutricional							
		Lanche	E (kcal)	G (g)	GS (g)	HC (g)	A (g)	F (g)	P (g)	S (g)
2 ^{af}	Berçário	logurte natural com aveia e fruta ou Papa láctea	167	5	2	23	13	1	7	0,4
	1 ano/ 2 anos	logurte de aroma e bola de mistura com fiambre	207	7	4	29	13	1	8	0,7
	Pré-escolar									
3 ^{af}	Berçário	Papa láctea	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	1 ano/ 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
4 ^{af}	Berçário	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									
5 ^{af}	Berçário	Papa láctea	167	5	2	23	13	1	7	0,4
	1 ano/ 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
6 ^{af}	Berçário	Papa láctea	207	5	2	34	18	1	8	0,2
	1 ano/ 2 anos	logurte de aroma e bola de mistura com queijo	167	5	2	23	13	1	7	0,4
	Pré-escolar		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.