



# Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

## Ementa Semanal



15 de junho a 19 de junho

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)
2ªf	Berçários*	Sopa de legumes passada com peru	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 Peru estufado c/arroz e salada de alface e tomate	193	3	1	29	1	2	12	0,3
	Pré-escolar		319	4	1	50	2	3	19	0,5
	Adultos		457	7	1	67	3	4	30	0,7
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
3ªf	Berçários*	Sopa de courgette c/pescada	113	4	1	13	3	3	8	0
	Geral	Sopa de tomate								
	1 ano*/ 2 anos	Massada de peixe com salada de alface e milho	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	Nectarina	43	0,1	0	9	9	2	1,4	0
4ªf	Berçários*	Sopa de feijão verde com frango	113	3	1	13	3	3	7	0
	Geral	Sopa de feijão verde	91	3	0	13	3	3	3	0,5
	1 ano*/ 2 anos	Jardineira de Novilho c/alface e cenoura	247	15	4	17	1	2	11	0,3
	Pré-escolar	Jardineira de Porco c/alface e cenoura	349	21	5	23	2	2	16	0,5
	Adultos		542	33	8	34	3	4	27	0,7
	Geral	Banana	95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0
5ªf	Berçários*	Sopa de alface com pescada	108	3	0	12	3	2	7	0
	Geral	Sopa Juliana	100	3	0	16	6	4	2	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 pepino	326	21	7	18	2	5	15	2,5
	Adultos		571	38	12	30	3	9	27	4,7
	Geral	Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1	0
6ªf	Berçários*	Creme de cenoura com novilho	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	Esparguete à bolonesa com salada mista	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	Pêra	41	0,4	0	9	9	2	0,3	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.



15 de junho a 19 de junho

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 <sup>af</sup>	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 <sup>af</sup>	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 <sup>af</sup>	Berçário	logurte natural com Aveia e fruta <sup>ou</sup> 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 <sup>af</sup>	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 <sup>af</sup>	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.**