



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Ementa Semanal

20 de julho a 25 de julho



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 alface com pescada	108	3	0	12	3	2	7	0
	Geral	Sopa de feijão c/couves	84	3	0	10	2	3	3	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	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
3ªf	Berçários*	Sopa de courgette c/frango	113	4	1	13	3	3	8	0
	Geral	Sopa Juliana	100	3	0	16	6	4	2	0,5
	1 ano/ 2 anos	Esparguete à bolonhesa c/salada de alface e tomate	242	9	3	26	2	2	13	0,3
	Pré-escolar	Pizza c/salada de alface e tomate								
	Adultos									
	Geral		Nectarina	43	0,1	0	9	9	2	1,4
4ªf	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 c/salada de alface e pepino	174	3	0	29	1	2	6	0,3
	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		Pêra	41	0,4	0	9	9	2	0,3
5ªf	Berçários*	Sopa de espinafres c/perú	100	4	1	13	3	3	8	0
	Geral	Sopa de espinafres	90	3	0	12	2	3	3	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
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	Medalhões de pescada no forno c/batata e cenoura	188	3	0	28	1	1	11	0,3
	Pré-escolar	Macarronete de atum c/tomate e salada mista	291	6	1	44	3	4	15	0,5
	Adultos		428	9	2	59	4	5	25	0,7
	Geral		Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1

E – Energia; G – Gordura; GS – Gordura Saturada; HC – Hidratos de carbono; A – Açúcares; F – Fibra; P – Proteína; S – Sal

* **BB 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



20 de julho a 25 de julho

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	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									
3ªf	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
4ªf	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									
5ªf	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
6ªf	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.