



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Ementa Semanal



14 de setembro a 18 de setembro de 2026

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 com pescada	108	3	0	12	3	2	7	0
	Geral	Sopa mediterrânica	110	4	1	15	2	3	4	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
3ªf	Berçários	Sopa de nabiça passada com peru	113	3	0	13	4	3	7	0
	Geral	Sopa de nabiça	92	3	0	13	4	3	3	0,5
	1 ano/ 2 anos	Peito de peru estufado com massa e salada de alface e couve roxa	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		Nectarina	43	0,1	0	9	9	2	1,4
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 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	Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1	0
5ªf	Berçários	Creme de couve flôr com frango	101	3	0	10	2	2	8	0
	Geral	Creme de couve flôr	79	3	0	10	2	2	3	0,5
	1 ano/ 2 anos	Esparguete à bolonhesa com salada de alface e tomate	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
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	Pescada no forno c/batatas e cenoura	190	3	0	28	0	1	12	0,3
	Pré-escolar	Salmão no forno com batatas e espinafres salteados	346	19	3	27	3	4	16	0,5
	Adultos		496	27	5	37	4	5	23	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

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



Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Ementa Semanal



14 de setembro a 18 de setembro de 2026

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)
2 ^{af}	Berçário /1 ano	iogurte natural com Aveia e fruta ^{1,3,6,7,8,11} OU Papa láctea ^{1,7}		167	5	2	23	13	1	7	0,4	
	2 anos	iogurte de aroma e carcaça com fiambre ^{1,7}		207	7	4	29	13	1	8	0,7	
	Pré-escolar											
3 ^{af}	Berçário, 1 ano	Papa láctea ^{1,7}		207	5	2	34	18	1	8	0,2	
	2 anos	Leite e Bola de mistura com manteiga ^{1,7}		209	7	3	26	10	1	10	0,7	
	Pré-escolar	Leite e Bola de mistura com Doce ^{1,7}		209	7	3	26	10	1	10	0,7	
4 ^{af}	Berçário /1 ano	iogurte natural com Aveia e fruta ^{1,3,6,7,8,11} OU Papa láctea ^{1,7}		207	5	2	34	18	1	8	0,2	
	1 ano/ 2 anos	iogurte de aroma e bola de mistura com manteiga ^{1,7}		207	7	4	29	13	1	8	0,7	
	Pré-escolar											
5 ^{af}	Berçário, 1 ano	Papa láctea ^{1,7}		167	5	2	23	13	1	7	0,4	
	2 anos	Leite e Carcaça com manteiga ¹		207	7	4	29	13	1	8	0,7	
	Pré-escolar	Leite e Cereais ¹										
6 ^{af}	Berçário	Papa láctea ^{1,7}		207	5	2	34	18	1	8	0,2	
	1 ano	iogurte natural com Aveia e fruta ^{1,3,6,7,8,11} OU Papa láctea ^{1,7}		167	5	2	23	13	1	7	0,4	
	2 anos/Pré-escolar	iogurte de aroma e bola de mistura com queijo ^{1,7}		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.