Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Ementa Semanal



26 de outubro a 30 de outubro de 2026

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 alho francês com pescada	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	Massada de peixe com salada mista	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	0
3ªf	Berçários	Sopa de brócolos com perú	99	4	0	9	1	2	8	0
	Geral	Sopa de brócolos	78	3	0	9	1	2	3	0,5
	1 ano/ 2 anos	Peito de Perú estufado c/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	Pêra	41	0,4	0,1	9	9	2	0,3	0
4ªf	Berçários	Sopa de feijão verde com pescada	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	Pescada cozida com batatas e brócolos	144	3	0	16	1	3	12	0,3
	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	Banana	95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0
5ªf	Berçários	Creme de abóbora com frango	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	Novilho estufado c/arroz e legumes	241	9	3	26	2	3	13	0,3
	Pré-escolar	Feijoada	345	5	1	54	2	5	21	0,5
	Adultos		566	15	4	74	2	7	32	1,6
	Geral	Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1	0
6ªf	Berçários	Sopa de courgette c/perca	113	4	1	13	3	3	8	0
	Geral	Sopa de legumes	86	3	0	12	3	2	2	0,5
	1 ano/ 2 anos	Perca no forno c/batatas, feijão verde e cenoura	190	3	0	28	0	1	12	0,3
	Pré-escolar	Salmão no forno com batatas e ratatui	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

26 de outubro a 30 de outubro de 2026



Dia da semana/ Destinatários		Composição da refeição Lanche	Valor Nutricional E (kcal)	G (g)	GS (g)	HC (g)	A (g)	F (g)	P (g)	S (g)
2ªf	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 Pré-escolar	Iogurte de aroma e carcaça com fiambre[1,7]	207	7	4	29	13	1	8	0,7
3ªf	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
4ªf	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
	2 anos Pré-escolar	Iogurte de aroma e bola de mistura com manteiga [1,7]	207	7	4	29	13	1	8	0,7
5ªf	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]								
6ªf	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

- **Esta ementa poderá sofrer alterações por motivo imprevisto e sem aviso prévio.**
- **O prato de dieta deve ser solicitado até às 9h30 do próprio dia.**
- ***A fruta que consta na ementa é dada, regra geral, antes do almoço, no lanche da manhã.**
- **Na existência de sobremesa doce, mantém-se a fruta do lanche da manhã.**
- **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.