Centro Sagrada Família

Fundação Obra Social das Religiosas Dominicanas Irlandesas

Ementa Semanal



02 de novembro a 06 de novembro 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*	Creme de couve flôr com perú	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	Favas guisadas com salada de alface e tomate	376	24	7	1	2	6	29	1,4
	Geral	Maçã	57	0,5	0,1	13	13	2	0,2	0
3ªf	Berçários	Sopa de nabiça com pescada	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	Medalhões de pescada estufada c/batata, cenoura e feijão verde	146	3	1	18	2	3	11	0,3
	Pré-escolar		243	5	1	28	4	4	20	0,5
	Adultos	Maruca estufada c/batata, cenoura e feijão verde	457	7	1	67	3	4	30	0,7
	Geral	Pêra	41	0,4	0,1	9	9	2	0,3	0
4ªf	Berçários	Creme de cenoura com frango	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	Frango guisado c/esparguete, ervilhas e salada alface e cenoura	198	3	0	29	1	2	13	0,3
	Pré-escolar		323	4	1	50	1	3	20	0,5
	Adultos		466	7	1	67	2	5	32	0,7
	Geral	Banana	95	0,4	0,1	22	20	3	1,6	0
5ªf	Berçários	Sopa de alface com pescada	113	3	1	13	3	3	7	0
	Geral	Sopa juliana	90	3	0	13	3	4	3	0,5
	1 ano/ 2 anos	Pescada cozida com batatas e brócolos	151	3	0	18	2	3	12	0,3
	Pré-escolar	Feijão Frade c/ atum, batata e ovo	368	12	2	43	2	3	20	1
	Adultos		549	21	3	57	3	5	31	1,5
	Geral	Laranja	42	0,2	0	9	9	2	1,1	0
6ªf	Berçários	Sopa de courgette perú	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	Jardineira de Novilho c/salada mista	247	15	4	17	1	2	11	0,3
	Pré-escolar	Jardineira de Porco c/salada mista	349	21	5	23	2	2	16	0,5
	Adultos		542	33	8	34	3	4	27	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

02 de novembro a 06 de novembro 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.