

Ementa



Obra Social e Cultural
Sílvia Cardoso



Geral

Ementa aprovada por nutricionista:
Elsa Maria Pinto (Cédula Profissional: 1780N)

Semana de 2 de Dezembro a 6 de Dezembro de 2019

Segunda-Feira	Sopa	Sopa de cenoura ^{8 12}	VET (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. Carb (g)
	Prato Principal	Arroz à Valenciana ¹²	99,7	3,8	3,3	13,8
	Vegetais	Cenoura e ervilhas ¹²	364,9	35,1	14,3	23,6
	Sobremesa	Maçã	33,3	0,5	3,1	0,9
	Lanche	Pão c/Queijo + Leite MG Simples ^{1 7}	76,8	0,3	0,7	18,1
			310,5	16,5	8,9	40,4
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde ^{8 12}	87,5	2,6	3,4	11,6
	Prato Principal	Massinha de peixe c/legumes ^{1 3 4 5 6 7 8 12}	233,7	24,4	9,6	12,2
	Vegetais	Cenoura e brócolos	56,3	0,8	5,1	1,7
	Sobremesa	Pera	48,2	1,4	0,4	19,3
	Lanche	Pão c/Fiambre + Leite MG Simples ^{1 7}	287,1	13,9	7,5	40,5
Quarta-Feira	Sopa	Sopa curgete ^{8 12}	95,2	2,2	5,2	10
	Prato Principal	Rojões c/batatinhas	410,3	29,3	21,9	23,5
	Vegetais	Salada de alface e pepino	30,3	0,4	3,1	0,3
	Sobremesa	Banana	84,2	1,4	0,4	19,3
	Lanche	Pão c/Manteiga + Leite MG Simples ^{1 7}	287,1	13,9	7,5	40,5
Quinta-Feira	Sopa	Sopa de abóbora ^{8 12}	79,7	1,9	3,2	10,7
	Prato Principal	Pescada assada c/batatinhas ⁴	287,6	21,2	12,3	20,9
	Vegetais	Salada de tomate	33,4	0,3	3,1	1,2
	Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1 2 3 5 6 7 8 11}	278,2	9,5	13,1	31
	Lanche	Pão c/Queijo + Iogurte de aroma ^{1 7}	270,2	9,3	7,2	41,3
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas ^{8 12}	79,7	1,9	3,2	10,7
	Prato Principal	Bifanas grelhadas c/arrozinho de cenoura	351	28,2	20	14,2
	Vegetais	Salada de alface	31,8	0,2	3	1,1
	Sobremesa	Laranja	53,8	0,4	0,5	12,5
	Lanche	Pão c/Manteiga + Leite MG Simples ^{1 7}	287,1	13,9	7,5	40,5

A refeição contém/pode conter as seguintes substâncias/produtos e seus derivados:
¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos; ³Ovos; ⁴Peixes; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutas de casca rija; ⁹Alça; ¹⁰Mostarda; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremçoça; ¹⁴Moluscos.
 Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

* Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio e realizada conforme a circular nº14/DGIDC/2007. ** Prato de dieta disponibilizado mediante solicitação prévia e acompanhada de prescrição médica.



Especial

Ementa aprovada por nutricionista:
Elsa Maria Pinto (Cédula Profissional: 1780N)

Semana de 2 de Dezembro a 6 de Dezembro de 2019

Segunda-Feira	Sopa	Creme de cenoura c/coelho ^{8 12}	111,2	7,2	4,2	11,1
	Prato Principal	Açorda c/peru desfiado ^{1 3 12}	286	35,7	8,8	15,4
	Vegetais	Cenoura raspada	19	1,2	0,2	3,2
	Sobremesa	Maçã triturada	76,8	0,3	0,7	18,1
	Lanche	Papa de cereais ^{1 5 7 8}	120	4,5	2,7	19,5
Terça-Feira	Sopa	Creme de feijão-verde c/frango ^{8 12}	120,9	7,5	4,8	11,7
	Prato Principal	Farinha pau c/pescada ^{1 3 4 12}	316	9,9	6,8	52,3
	Vegetais	Cenoura raspada	6,7	0,3	0	1,4
	Sobremesa	Pera triturada	48,2	1,4	0,4	19,3
	Lanche	Fruta triturada com bolacha maria ^{1 7}	132	1,4	2,4	26,9
Quarta-Feira	Sopa	Creme de curgete c/peru ^{8 12}	121,2	10,4	3,7	11,5
	Prato Principal	Rojões desfiado c/batatinhas moídas	410,3	29,3	21,9	23,5
	Vegetais	Purê de brócolos	42,8	2	3,5	0,9
	Sobremesa	Banana triturado	84,2	1,4	0,4	19,3
	Lanche	Papas de leite meio-gordo com pão ^{1 7}	212	7,9	3	37,9
Quinta-Feira	Sopa	Creme de abóbora c/coelho ^{8 12}	111	7,2	4,2	11,1
	Prato Principal	Pescada desfiada c/batatinhas esmagadas ^{3 4}	287,6	21,2	12,3	20,9
	Vegetais	Cenoura ralada	33,4	0,3	3,1	1,2
	Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1 2 3 5 6 7 8 11}	278,2	9,5	13,1	31
	Lanche	Papa de cereais ^{1 5 7 8}	120	4,5	2,7	19,5
Sexta-Feira	Sopa	Creme de ervilhas c/peru ^{8 12}	137	12,2	3,8	13,2
	Prato Principal	Bifanas picados c/arroz de cenoura moído	351	28,2	20	14,2
	Vegetais	Purê de ervilhas ¹²	30,3	0,4	3,1	0,3
	Sobremesa	Laranja triturada	53,8	0,4	0,5	12,5
	Lanche	Papas de leite meio-gordo com pão ^{1 7}	287,1	13,9	7,5	40,5

A refeição contém/pode conter as seguintes substâncias/produtos e seus derivados:
¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos; ³Ovos; ⁴Peixes; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutas de casca rija; ⁹Alça; ¹⁰Mostarda; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dilúcio de enxada e sulfatos; ¹³Tremço; ¹⁴Moluscos.
 Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

* Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio e realizada conforme a circular nº14/DGIDC/2007. ** Prato de dieta disponibilizado mediante solicitação prévia e acompanhada de prescrição médica.

Ementa



Obra Social e Cultural
Sílvia Cardoso



1-2 anos

Ementa aprovada por nutricionista:
Elsa Maria Pinto (Cédula Profissional: 1780N)

Semana de 2 de Dezembro a 6 de Dezembro de 2019

Segunda-Feira

Sopa	Creme de cenoura c/coelho ^{8 12}
Prato Principal	Arroz à Valenciana ¹²
Vegetais	Cenoura e ervilhas ¹²
Sobremesa	Maçã
Lanche	Pão c/Queijo + Leite MG Simples ¹⁷

VET (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. Carb (g)
111,2	7,2	4,2	11,1
364,9	35,1	14,3	23,6
33,3	0,5	3,1	0,9
76,8	0,3	0,7	18,1
310,5	16,5	8,9	40,4



Terça-Feira

Sopa	Creme de feijão-verde c/frango ^{8 12}
Prato Principal	Massinha de peixe c/legumes ^{1 3 4 5 6 7 8 12}
Vegetais	Cenoura e brócolos
Sobremesa	Pera
Lanche	Pão c/Fiambre + Leite MG Simples ¹⁷

120,9	7,5	4,8	11,7
233,7	24,4	9,6	12,2
56,3	0,8	5,1	1,7
48,2	1,4	0,4	19,3
233,7	24,4	9,6	12,2



Quarta-Feira

Sopa	Creme de curgete c/peru ^{8 12}
Prato Principal	Rojões c/batatinhas
Vegetais	Salada de alface e pepino
Sobremesa	Banana
Lanche	Pão c/Manteiga + Leite MG Simples ¹⁷

121,2	10,4	3,7	11,5
410,3	29,3	21,9	23,5
30,3	0,4	3,1	0,3
84,2	1,4	0,4	19,3
287,1	13,9	7,5	40,5



Quinta-Feira

Sopa	Creme de abóbora c/coelho ^{8 12}
Prato Principal	Pescada assada c/batatinhas ⁴
Vegetais	Salada de tomate
Sobremesa	Mousse de chocolate ^{1 2 3 5 6 7 8 11}
Lanche	Pão c/Queijo + Iogurte de aroma ¹⁷

111	7,2	4,2	11,1
287,6	21,2	12,3	20,9
33,4	0,3	3,1	1,2
278,2	9,5	13,1	31
270,2	9,3	7,2	41,3



Sexta-Feira

Sopa	Creme de ervilhas c/peru ^{8 12}
Prato Principal	Bifanas grelhadas c/arrozinho de cenoura
Vegetais	Salada de alface
Sobremesa	Laranja
Lanche	Pão c/Manteiga + Leite MG Simples ¹⁷

137	12,2	3,8	13,2
351	28,2	20	14,2
31,8	0,2	3	1,1
53,8	0,4	0,5	12,5
287,1	13,9	7,5	40,5



A refeição contém/pode conter as seguintes substâncias/produtos e seus derivados:
¹Cereais que contêm glúten; ²Crustáceos; ³Ovos; ⁴Peixes; ⁵Amendoins; ⁶Soja; ⁷Leite; ⁸Frutas de casca rija; ⁹Alça; ¹⁰Mostarda; ¹¹Sementes de sésamo; ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos; ¹³Tremço; ¹⁴Moluscos.
 Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

* Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio e realizada conforme a circular nº4/DGIDC/2007. ** Prato de dieta disponibilizado mediante solicitação prévia e acompanhada de prescrição médica.

Ementa



Obra Social e Cultural
Sílvia Cardoso



Berçário

Ementa aprovada por nutricionista:
Elsa Maria Pinto (Cédula Profissional: 1780N)

Semana de 2 de Dezembro a 6 de Dezembro de 2019

Segunda-Feira

Sopa	Creme de cenoura c/coelho ^{8 12}
Sobremesa	Maçã
Lanche	Papa láctea de cereais ^{1 7}

VET (Kcal)	Proteínas (g)	Lípidos (g)	Hid. Carb (g)
111,2	7,2	4,2	11,1
76,8	0,3	0,7	18,1
120	4,5	2,7	19,5



Terça-Feira

Sopa	Creme de feijão-verde c/frango ^{8 12}
Sobremesa	Pera
Meio da Tarde	Papa de fruta c/bolacha tipo Maria ^{1 3 5 7 8}

120,9	7,5	4,8	11,7
48,2	1,4	0,4	19,3
132	1,4	2,4	26,9



Quarta-Feira

Sopa	Creme de curgete c/peru ^{8 12}
Sobremesa	Banana
Lanche	Papa láctea de cereais ^{1 7}

121,2	10,4	3,7	11,5
84,2	1,4	0,4	19,3
120	4,5	2,7	19,5



Quinta-Feira

Sopa	Creme de abóbora c/coelho ^{8 12}
Sobremesa	Purê de banana e maçã
Lanche	Papa de fruta c/bolacha tipo Maria ^{1 3 5 7 8}

111	7,2	4,2	11,1
76,1	0,9	0,6	17,5
132	1,4	2,4	26,9



Sexta-Feira

Sopa	Creme de ervilhas c/peru ^{8 12}
Sobremesa	Maçã cozida
Lanche	Papa láctea de cereais ^{1 7}

137	12,2	3,8	13,2
77,2	0,3	0,9	17,9
120	4,5	2,7	19,5



A refeição contém/pode conter as seguintes substâncias/produtos e seus derivados:
Cereais que contém glúten; Crustáceos; Ovos; Peixes; Amendoins; Soja; Leite; Frutas de casca rija; Alga; Mostarda; Sementes de sésamo; Dióxido de enxofre e sulfitos; Trêmço; Moluscos.
Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivos.

* Ementa sujeita a alterações sem aviso prévio e realizada conforme a circular nº14/DGIDC/2007. ** Prato de dieta disponibilizado mediante solicitação prévia e acompanhada de prescrição médica.