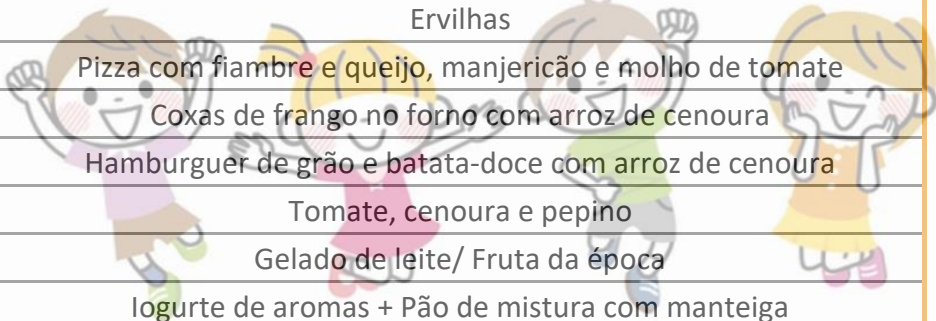
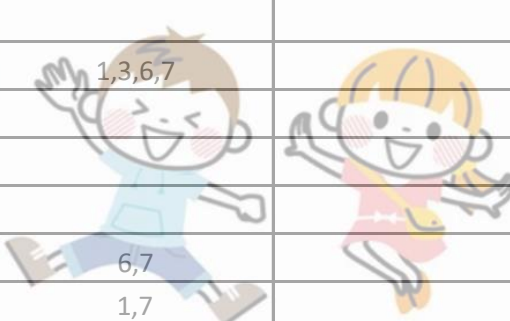


			EMENTA					R.07.00 05.03.2021				
Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho									
EMENTA SEMANAL 29 de Maio a 2 de Junho 2023												
2ª F E I R A	SOPA	Abóbora com couve	Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura e batata			142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
	DIETA	Medalhões de pescada simples no forno com batata cozida			498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
	VEGETARIANO	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga			469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
	SALADA	Brócolos, feijão-verde e cenoura			415/99	2,9		13,4			4,5	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			156/37	1,9	0,2	3,3	2,6	2,7	2	0,2
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
					453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
3ª F E I R A	SOPA	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Carne de vaca guisada com massa farfalle	1		762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa farfalle	1		912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
	VEGETARIANO	Massa farfalle com grão de bico e espinafres	1		599/143	4,5		19,4			5,9	
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura			125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
4ª F E I R A	SOPA	Nabiças			163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá	3,4		481/115	4	0,7	10,4	0,8	1,1	10,3	0,4
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida e couves-de-bruxelas	4		419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)			448/107	2,2		16			5,9	
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes			117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango	1,7	6	384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7
5ª F E I R A	SOPA	Ervilhas			205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
	PRATO	Pizza com fiambre e queijo, manjerição e molho de tomate			925/221	10	3,3	25,8	1,6	1,6	9,2	1
	DIETA	Coxas de frango no forno com arroz de cenoura			925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura			703/168	3,4		28,9			5,5	
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino			154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Gelado de leite/ Fruta da época			729/174	6,6	3,5	24	19		3,3	0,2
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga			673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
6ª F E I R A	SOPA	Couve lombarda			142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
	PRATO	Salada russa de atum (com ovo, batata, cenoura e ervilhas)	3,4		482/115	5,5	0,6	7,8	1,4	2	9,3	0,3
	DIETA	Maruca cozida com batata e macedónia de legumes	4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor	1,6		473/113	5,9		10,5			3,7	
	SALADA	Incorporados: Macedónia (feijão-verde, ervilhas e cenoura)			193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Pêra cozida / Fruta da época			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com marmelada	1,7		425/102	1,5	0,8	17,8	8	0,9	4,2	0,2
Ementa elaborada por: Inês Martins Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N			1- Gluten; 2- Crustaceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremçoço; 14- Moluscos.					Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.				
Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos												

		EMENTA						R.07.00 05.03.2021							
Nome da Instituição:		Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho													
EMENTA SEMANAL 5 a 9 de Junho 2023															
2 a F E I R A	SOPA	Cenoura com brócolos													
	PRATO	Arroz à valenciana (sem salsichas)													
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco													
	VEGETARIANO	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco													
	SALADA	Alface, pepino e milho													
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época													
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo													
3 a F E I R A	SOPA	Grão com espinafres													
	PRATO	Bacalhau com natas													
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida													
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)													
	SALADA	Alface, pepino e beterraba													
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época													
	LANCHE	iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga													
4 a F E I R A	SOPA	Abóbora e feijão-verde													
	PRATO	Frango corado no forno com massa fusilli													
	DIETA	Frango corado no forno com massa fusilli													
	VEGETARIANO	Arroz primavera (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás)													
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes													
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época													
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru													
5 a F E I R A	SOPA	FERIADO													
	PRATO														
	DIETA														
	VEGETARIANO														
	SALADA														
	FRUTA/SOBREMESA														
	LANCHE														
6 a F E I R A	SOPA	Juliana													
	PRATO	Empadão de vitela													
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco													
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (arroz)													
	SALADA	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos													
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época													
	LANCHE	Leite branco + bolo de aveia sem açúcar													
Ementa elaborada por: Inês Martins Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N								1- Gluten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.							
Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos								Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.							



R.07.00
05.03.2021



EMENTA SEMANAL 12 a 16 de Junho 2023

© 2006 The Authors
Journal compilation © 2006 Blackwell Publishing Ltd

Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	0,1
662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4
1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
448/107	4,2		13,3			4	
158/38	2,2	0,2	3,1	2,8	2,3	1,7	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3

155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
963/230	10,9	4,4	18,1	1,9	1,4	14,8	0,5
1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
607/145	5,9		20,9			6,9	
206/50	2	0,2	6,7	1,6	1,5	1,4	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
464/111	2,8		14,4			6,9	
131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
388/93	1,8	0,8	13,9	4	0,8	5,1	0,6

138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3
691/165	5,4		27			6,7	
117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
909/217	7,3	0,8	29,4	0,7	2,1	8,5	0,5
452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
461/110	3,5		15			4,5	
154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	0,9	4,2	0,2

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.

Sementes de Sesamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

		EMENTA										R.07.00 05.03.2021																	
Nome da Instituição:		Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho																											
EMENTA SEMANAL 26 a 30 de Junho 2023												Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:															
														Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal								
2ª F E I R A	SOPA		Grelos											163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1								
	PRATO		Empadão de atum (arroz)									4		586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4								
	DIETA		Abrótea cozida com batata e feijão-verde cozido									4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3								
	VEGETARIANO		Empadão de legumes (arroz)											423/101	2,2		15,6			4,9									
	SALADA		Alface, tomate e pepino											134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1								
	FRUTA/SOBREMESA		Fruta da época											226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0								
	LANCHE		Leite branco + Pão de mistura com queijo									1,7		453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3								
3ª F E I R A	SOPA		Juliana											134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1								
	PRATO		Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão									1		775/185	7,7	2,4	17,2	2,3	3,5	14,6	0,4								
	DIETA		Carne de vaca cozida com massa macarrão									1		912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3								
	VEGETARIANO		Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)									1		895/214	7,2		23,7			7,5									
	SALADA		Alface, pepino e milho											215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1								
	FRUTA/SOBREMESA		Pudim / Fruta da época									1,3,7		469/112	3	2,3	18,3	13,9	0,2	3,1	0,2								
	LANCHE		Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga									1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4								
4ª F E I R A	SOPA		Feijão-verde											172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1								
	PRATO		Meia desfeita de bacalhau (bacalhau,ovo,batata,grão,brócolos,cenoura)									3,4		561/134	4,6	0,8	10,4	0,8	2,6	13,5	0,4								
	DIETA		Peixe-espada grelhado com batata cozida									4		419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3								
	VEGETARIANO		Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)											448/107	2,2		16			5,9									
	SALADA		Incorporados: cenoura, brócolos e tomate											158/38	2,2	0,2	3,1	2,8	2,3	1,7	0,2								
	FRUTA/SOBREMESA		Fruta da época											226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0								
	LANCHE		Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru									1,7	6	388/93	1,8	0,8	13,9	4	0,8	5,1	0,6								
5ª F E I R A	SOPA		Purê de ervilhas											205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1								
	PRATO		Pernas de frango no forno com arroz de cenoura											925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4								
	DIETA		Pernas de frango simples no forno com arroz de cenoura											925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4								
	VEGETARIANO		Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura											703/168	3,4		28,9			5,5									
	SALADA		Curgete, cenoura e pimentos salteados											131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	0,2								
	FRUTA/SOBREMESA		Fruta da época											226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0								
	LANCHE		Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga									1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4								
6ª F E I R A	SOPA		Lombardo											142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1								
	PRATO		Caldeirada de peixe (maruca, raia e cação)									4		373/89	2,2	0,3	8,3	1,7	1,2	9,5	0,3								
	DIETA		Maruca cozida com batata e brócolos									4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3								
	VEGETARIANO		Tofu espiritual									6		528/126	6		9,7			9,2									
	SALADA		Tomate, cenoura e pepino											154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2								
	FRUTA/SOBREMESA		Fruta da época											226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0								
	LANCHE		Leite branco + bolo de aveia sem açúcar									1,3,7		371/89	2,3	0,9	13,2	5,9	1,1	4,5	0,2								
Ementa elaborada por: Inês Martins Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N												1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- Sementes de Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos										Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.							
Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos																													