



EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho



EMENTA SEMANAL 2 a 6 de Dezembro 2024

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém

Pode conter
vestígios

Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)

Lipídios (g)

dos quais
saturados

Hidratos de
Carbono

Dos quais
açúcares

Fibra

Proteínas

Sal

2 a F E I R A	SOPA	Puré de cenoura
	PRATO	Massada de peixe (abrétea, redfish)
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)
	SALADA	Alface, milho e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

1,4	
4	
1	
1,7	

138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
895/214	7,2		23,7			7,5	
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
453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3

3 a F E I R A	SOPA	Feijão com lombardo
	PRATO	Bifanas de porco estufadas com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura)
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura)
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

6	
1,7	

205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	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

4 a F E I R A	SOPA	Abóbora com brócolos
	PRATO	Filetes de pescada no forno com limão e batatinha assada
	DIETA	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
	SALADA	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com doce

4	
4	
1,7	

151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	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
448/107	2,2		16			5,9	
164/39	1,9	0,2	3,1	2,6	2,4	2,6	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

5 a F E I R A	SOPA	Legumes
	PRATO	Strogonoff de peru com arroz branco
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco
	SALADA	Alface, pepino e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Maça assada / Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1,7,10	
6	
1,7	

134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
595/142	4,3	1,6	15,2	0,5	1,2	10,7	0,3
833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3
628/150	3,8		21,5			7,2	
128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	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

6 a F E I R A	SOPA	Puré de Couve-flor
	PRATO	Abrótea cozida com ovo e batata
	DIETA	Abrótea cozida com batata
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Cereais corn flakes

3,4	
4	
7	

155/37	0,5	0,1	5,9	2,6	2	2	0,1
486/116	4,5	1	9,6	0,5	0,7	10,1	0,3
423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
448/107	4,2		13,3			4	
149/36	2,1	0,2	3	2,6	2,4	1,5	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
376/90	1,5	0,8	15,2	5,2	0,5	3,7	0,2

Ementa elaborada por: Inês Martins
Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N

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

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- Tremço; 14- Moluscos.

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



EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho



EMENTA SEMANAL 9 a 13 de Dezembro 2024

2 ª F E I R A	SOPA	Espinafres
	PRATO	Arroz à valenciana (sem salsichas)
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu
	SALADA	Alface, milho e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo
3 ª F E I R A	SOPA	Agrião
	PRATO	Peixe à Primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos)
	DIETA	Peixe à Primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos)
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes
	SALADA	Incorporados: brócolos, cenoura e couve-flor
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
4 ª F E I R A	SOPA	Grão com nabiças
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa esparguete
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango
5 ª F E I R A	SOPA	Puré de abóbora
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura
	DIETA	Solha grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozido
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de ervilhas e cenoura
	SALADA	Alface, pepino e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
6 ª F E I R A	SOPA	Juliana
	PRATO	Frango assado com puré de batata
	DIETA	Peito de frango cozido com arroz branco
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos
	SALADA	Alface, pepino e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + bolo de aveia sem açúcar

Ementa elaborada por: Inês Martins
Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N

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

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios
2,14	
6	
1,7	
4	
4	
1,7	
1	
1	
1,6	
1,7	6
1,4	
4	
1,7	
1,3,7	
1	
1,3,7	

Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
599/143	5,3	0,7	15,6	1,6	1,2	8,2	0,4
1059/253	9,2	2,8	19,4	0,8	1,4	23,2	0,5
850/203	8		31,3			9,6	
217/52	2,3	0,3	6,7	1,3	1,1	1,6	0,1
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
168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
532/127	2,9		19,4			5,7	
164/39	1,9	0,2	3,1	2,6	2,4	2,6	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
209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
779/186	8	0,7	14,4	1,9	1,5	14,1	0,4
791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
607/145	5,9		20,9			6,9	
125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7
151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	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
703/168	3,4		28,9			5,5	
215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
167	8,4	2,6	9,8	0,7	0,7	13,7	0,3
200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3
464/111	2,8		14,4			6,9	
128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
371/89	2,3	0,9	13,2	5,9	1,1	4,5	0,2

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.



EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho



EMENTA SEMANAL 16 a 20 de Dezembro 2024

2 a F E I R A	SOPA	Macedónia de legumes
	PRATO	Paloco espiritual (com puré de batata e cenoura)
	DIETA	Redfish simples no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Tofu espiritual
	SALADA	Alface, pepino e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo
3 a F E I R A	SOPA	Feijão
	PRATO	Carne de vaca estufada com massa farfalle
	DIETA	Cozido simples (carne de vaca com batata, cenoura e couve lombarda)
	VEGETARIANO	Massa primavera (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás)
	SALADA	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas e cenoura)
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
4 a F E I R A	SOPA	Agrião
	PRATO	Feijoada de lulas com arroz branco
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru
5 a F E I R A	SOPA	Cenoura com lombardo
	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com massa fusilli tricolor
	DIETA	Bifes de frango grelhados com massa fusilli tricolor
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor
	SALADA	Alface, rabanetes e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Leite creme / Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
6 a F E I R A	SOPA	Puré de cenoura
	PRATO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco
	DIETA	Salmão grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco
	SALADA	Curgete, cenoura e pimentos salteados
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Cereais corn flakes

Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	
Contém	Pode conter vestígios
1,4,7	
4	
6	
1,7	
1	
1,8	
1,7	
14	
4	
1,7	6
1	
1	
1,6	
3,7	
1,7	
4	
7	

Declaração Nutricional por 100g:							
Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
163/39	0,6	0,1	7,3	2,7	2,4	1,5	0,1
532/127	3,6	1,5	11,9	3,1	1,3	12,8	0,5
402/96	2,4	0,4	9,7	0,8	0,8	9,8	0,3
528/126	6		9,7			9,2	
128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	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
255/61	0,8	0,1	10,7	2,7	3,4	2,6	0,1
762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4
946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
645/154	4,7	0,5	23,5	5,4	5,2	6	
193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	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
168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
532/127	1,7	0,3	18,6	1,7	3,7	9,2	0,4
473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
507/121	2,6		19,2			5,3	
134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
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
147/35	0,5	0	6,1	2,8	2,4	1,5	0,1
892/213	11,5	3,5	13,4	1,3	1,2	14	0,4
775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
415/99	2,9		13,4			4,5	
115/27	1,8	0,3	1,5	1,5	1,1	1,4	0,1
676/162	6,8	2,3	19,5	18,5	0	3,1	0,1
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
461/110	3,5		15			4,5	
1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
461/110	3,5		15			4,5	
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
376/90	1,5	0,8	15,2	5,2	0,5	3,7	0,2

Ementa elaborada por: Inês Martins
Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N

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

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- Tremço; 14- Moluscos.

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



R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição: Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho



EMENTA SEMANAL 23 a 27 de Dezembro 2024

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

[illegible]

VÉSPERA DE NATAL

NATAL

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-

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

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