



EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição: Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho			Alergénios		Declaração Nutricional por 100g:							
EMENTA SEMANAL 4 a 8 de Setembro 2023			(colocar o número correspondente)									
2ª F E I R A	SOPA	Juliana	Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
	PRATO	Salada russa de atum (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e ovo)	3,4		134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
	DIETA	Maruca cozida com batata e feijão-verde cozido	4		482/115	5,5	0,6	7,8	1,4	2	9,3	0,3
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos			410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3
	SALADA	Incorporados: Macedónia (feijão-verde, ervilhas e cenoura)			448/107	4,2		13,3			4	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	0,2
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo	1,7		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
3ª F E I R A	SOPA	Puré de alho-francês			453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
	PRATO	Frango jardineira	1		155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	DIETA	Pernas de frango simples no forno com massa fusilli tricolor	1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	VEGETARIANO	Massa primaveril (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás)	1,8		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura			645/154	4,7	0,5	23,5	5,4	5,2	6	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,7		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
4ª F E I R A	SOPA	Nabiças			673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
	PRATO	Filetes de pescada fritos com arroz de tomate	1,3,4		163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4		1080/258	10,2	1,4	25,3	0,8	1	16,1	0,3
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco			473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes			461/110	3,5		15			4,5	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango	1,7	6	226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
5ª F E I R A	SOPA	Abóbora com lombardo			384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7
	PRATO	Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão	1		142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com macarrão e couves-de-bruxelas	1		775/185	7,7	2,4	17,2	2,3	3,5	14,6	0,4
	VEGETARIANO	Favas guisadas com legumes e massa cotovelinho	1		1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
	SALADA	Alface, pepino e milho			469/112	2,6		14,8			7,1	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,7		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
6ª F E I R A	SOPA	Feijão			673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
	PRATO	Arroz de peixe (maruca e pescada) à marinheiro com delícias do mar	2,3,4	6,14	205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida	4		590/141	3,4	0,5	19,5	1,8	1	7,9	0,5
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos	1		431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
	SALADA	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos			464/111	2,8		14,4			6,9	
	FRUTA/SOBREMESA	Pêra cozida / Fruta da época			159/38	1,7	0,2	3,9	3,2	2,5	2,1	0,2
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com doce	1,7		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0

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- 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 11 a 15 de Setembro 2023

			Alergénios (colocar o número correspondente)		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Pode conter vestígios	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	Caldo-verde	1,6		174/42	1,7	0,3	5,2	0,6	0,7	1,2	0,2
	PRATO	Perna de peru assada com puré de batata	1,6,7		666/159	8	2,8	11,4	1,4	0,8	11,3	0,3
	DIETA	Perna de peru assada simples com massa esparguete	1		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)	6		494/118	3,8		16			5,1	
	SALADA	Alface, pepino e beterraba			128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	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 + Pão de mistura com queijo	1,7		453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
3 ª F E I R A	SOPA	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Massada de peixe (pescada, abrótea e maruca)	1,4		569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
	DIETA	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos	4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)	1		895/214	7,2		23,7			7,5	
	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	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
4 ª F E I R A	SOPA	Grão			264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	0,1
	PRATO	Ovos mexidos com arroz de ervilhas e cenoura	3		595/180	8,5	1,8	18,7	0,7	1,2	9,7	0,4
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com arroz de cenoura	1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
	VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados	1		473/113	2,7		17			5,2	
	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 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
5 ª F E I R A	SOPA	Brócolos e couve-flor			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)			448/107	2,2		16			5,9	
	SALADA	Brócolos, feijão-verde e cenoura			156/37	1,9	0,2	3,3	2,6	2,7	2	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época		12	276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2
	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
6 ª F E I R A	SOPA	Puré de abóbora			151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	0,1
	PRATO	Lombo de porco no forno com arroz tricolor (milho, cenoura e ervilhas)			854/204	10,4	3,2	16,1	1	1,8	12,9	0,4
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco			946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (arroz)			423/101	2,2		15,6			4,9	
	SALADA	Alface, tomate 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	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

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- Tremçoço; 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 18 a 22 de Setembro 2023			Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2ª 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	Feijoada de lulas com arroz branco	14		532/127	1,7	0,3	18,6	1,7	3,7	9,2	0,4
	DIETA	Redfish simples no forno com batata cozida	4		402/96	2,4	0,4	9,7	0,8	0,8	9,8	0,3
	VEGETARIANO	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga	1		415/99	2,9		13,4			4,5	
	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 + 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	Legumes			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	PRATO	Frango estufado com massa fusilli	1		842/201	5,9	1,2	18,6	1,5	1,8	18,5	0,4
	DIETA	Frango estufado simples com massa fusilli	1		837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli	1,6		473/113	5,9		10,5			3,7	
	SALADA	Alface, milho e cenoura			206/50	2	0,2	6,7	1,6	1,5	1,4	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	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau (ovo, grão, batata e brócolos)	3,4		561/134	4,6	0,8	10,4	0,8	2,6	13,5	0,4
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida	4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
	VEGETARIANO	Massa penne com grão de bico e espinafres	1		599/143	4,5		19,4			5,9	
	SALADA	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos			164/39	1,9	0,2	3,1	2,6	2,4	2,6	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 cenoura			138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	PRATO	Febras de cebolada com arroz de grelos			779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco			1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes	6		691/165	5,4		27			6,7	
	SALADA	Alface, tomate e pepino			134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época		12	276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2
	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
6ª F E I R A	SOPA	Ervilhas			205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
	PRATO	Peixe-espada no forno com limão com batata assada	4		469/112	4	0,7	9,9	1,1	1	10,1	0,3
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida e cenoura cozida	4		419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes			532/127	2,9		19,4			5,7	
	SALADA	Curgete, cenoura e cogumelos 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	Leite branco + bolo de aveia com fruta 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

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 25 a 29 de Setembro 2023

2 ª F E I R A	SOPA	Purê de couve-flor
	PRATO	Cubinhos de peru estufados com ervilhas e cenoura e arroz branco
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa esparguete
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco
	SALADA	Alface, pepino e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

3 ª F E I R A	SOPA	Juliana
	PRATO	Esparguete à bolonhesa de atum
	DIETA	Atum natural com batata, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

4 ª F E I R A	SOPA	Alface
	PRATO	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura
	DIETA	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango

5 ª F E I R A	SOPA	Grão com nabijas
	PRATO	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas e batata cozida
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão verde cozido
	VEGETARIANO	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco
	SALADA	Ratatui de legumes (courgette, beringela, tomate e pimentos)
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã assada / fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

6 ª F E I R A	SOPA	Grelós
	PRATO	Rancho de carne (carne porco, grão, macarrão, lombardo e cenoura)
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa macarrão
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano
	SALADA	Couve lombarda, cenoura e repolho cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com doce

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
1	
1,7	

14	
4	
1,6	
1,7	

1,7	6

4	
4	
1,7	

1	
1	
1	
1,7	

Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
155/37	0,5	0,1	5,9	2,6	2	2	0,1
607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
507/121	2,6		19,2			5,3	
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

134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
207	10,2	1	14,6	1,3	1,2	15,2	0,5
482/115	5,5	0,6	7,8	1,4	2	9,3	0,3
607/145	5,9		20,9			6,9	
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

147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4
611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4
703/168	3,4		28,9			5,5	
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
384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7

209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
427/102	4,2		8,2			4,1	
126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	1,6	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

168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
775/185	7,7	2,4	17,2	2,3	3,5	14,6	0,4
912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
440/105	2,3		16,4			4,9	
126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	1,6	0,1
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

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.