

Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho														
EMENTA SEMANAL 3 a 7 de Novembro 2025						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		Agrião					168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1		
	PRATO		Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos			4		662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4		
	DIETA		Solha grelhada com batata cozida e brócolos			4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3		
	VEGETARIANO		Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos					448/107	4,2		13,3			4			
	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 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		Purê de abóbora					151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	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		Rancho vegetariano			1		440/105	2,3		16,4			4,9			
	SALADA		Alface, milho e tomate					217/52	2,3	0,3	6,7	1,3	1,1	1,6	0,1		
	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		
4ª F E I R A	SOPA		Feijão					205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1		
	PRATO		Filetes de pescada no forno com purê de batata			4,7		477/114	4,3	1,3	10,9	1,2	0,7	9,3	0,4		
	DIETA		Filetes de pescada no forno com batata cozida e feijão-verde			4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3		
	VEGETARIANO		Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)					448/107	2,2		16			5,9			
	SALADA		Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas e cenoura)					193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	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 frango			1,7		384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7		
5ª 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		Frango assado com arroz de cenoura					925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4		
	DIETA		Bife de frango grelhado com arroz de cenoura					611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4		
	VEGETARIANO		Bife de tofu com arroz de cenoura			6		691/165	5,4		27			6,7			
	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		
6ª 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 (abrótea, redfish)			1,4		569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3		
	DIETA		Abrótea cozida com batata e feijão-verde			4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3		
	VEGETARIANO		Favas guisadas com legumes e massa cotovelinho			1		469/112	2,6		14,8			7,1			
	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 + Cereais corn flakes			7		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						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																	

Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho														
EMENTA SEMANAL 10 a 14 de Novembro 2025						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		Alho francês					155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1		
	PRATO		Pá de porco estufada com arroz de ervilhas					854/204	10,4	3,2	16,1	1	1,8	12,9	0,4		
	DIETA		Carne de vaca estufada simples com arroz branco e couves-de-bruxelas					674/161	9,4	2,7	8,4	1,6	1,1	11,1	0,3		
	VEGETARIANO		Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco					461/110	3,5		15			4,5			
	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		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		Nabiças					163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1		
	PRATO		Paloco com natas			1,4,6,7		724/173	8,9	2,6	12,8	1,9	1	11,4	0,5		
	DIETA		Pescada cozida com batata cozida e couve portuguesa			4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3		
	VEGETARIANO		Tofu espiritual			6		528/126	6		9,7			9,2			
	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		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		Ervilhas					205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1		
	PRATO		Perna de peru assada com massa penne			1		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4		
	DIETA		Perna de peru assada simples com massa penne			1		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4		
	VEGETARIANO		Hamburguer de soja grelhado com massa penne			1,6		473/113	5,9		10,5			3,7			
	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 doce			1,7		415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	0,9	4,2	0,2		
5ª F E I R A	SOPA		Abóbora com couve					142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1		
	PRATO		Caldeirada de peixe (abrótea e raia)			4		373/89	2,2	0,3	8,3	1,7	1,2	9,5	0,3		
	DIETA		Abrótea cozida com batata			4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3		
	VEGETARIANO		Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga			1		415/99	2,9		13,4			4,5			
	SALADA		Alface, pepino e coentros					115/27	1,8	0,3	1,5	1,5	1,1	1,4	0,1		
	FRUTA/SOBREMESA		Gelatina vegetal / Fruta da época			12		276/65	0	0	16	15	0,3	0	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		
6ª F E I R A	SOPA		Puré de cenoura					138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1		
	PRATO		Almôndegas de vaca estufadas com esparguete			1		963/230	10,9	4,4	18,1	1,9	1,4	14,8	0,5		
	DIETA		Hamburguer de aves grelhado com esparguete			1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9		
	VEGETARIANO		Massa siciliana (esparguete com grão, alho francês e tomate cereja)			1		895/214	7,2		23,7			7,5			
	SALADA		Alface, rabanetes e pepino					115/27	1,8	0,3	1,5	1,5	1,1	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 + bolo de aveia e 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						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																	



Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho												
EMENTA SEMANAL 17 a 21 de Novembro 2025						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		Juliana					134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
	PRATO		Arroz de peixe (escamudo e pescada)			4		582/139	3,1	0,5	19,6	1,1	1,1	8,2	0,3
	DIETA		Arroz de peixe simples (escamudo e pescada)			4		582/139	3,1	0,5	19,6	1,1	1,1	8,2	0,3
	VEGETARIANO		Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco			6		628/150	3,8		21,5			7,2	
	SALADA		Alface, rabanetes e pepino					115/27	1,8	0,3	1,5	1,5	1,1	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		Grão com nabijas					209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
	PRATO		Bolonhesa de soja com esparguete 			1,6		607/145	5,9	0,8	20,9	2,6	3,6	6,9	0,5
	DIETA		Bife de peru grelhado com massa esparguete			4		1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
	VEGETARIANO		Bolonhesa de soja com esparguete			1,6		607/145	5,9	0,8	20,9	2,6	3,6	6,9	0,5
	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		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		Purê de curgete					155/37	0,6	0,1	6,8	2,5	1,7	1,3	0,1
	PRATO		Filetes de pescada no forno com batatinha assada			4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
	DIETA		Filetes de pescada simples no forno com batata cozida			4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
	VEGETARIANO		Seitan de cebolada com batata corada e brócolos			1		464/111	2,8		14,4			6,9	
	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 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		Espinafres					159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
	PRATO		Bifinhos de porco de cebolada com arroz colorido (milho,ervilhas e cenoura)					779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
	DIETA		Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura					611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4
	VEGETARIANO		Hamburguer de grão e batata-doce com arroz colorido					703/168	3,4		28,9			5,5	
	SALADA		Alface, beterraba e cenoura					125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2
	FRUTA/SOBREMESA		Maçã assada / 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		Alface					147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
	PRATO		Jardineira de pota			14		381/91	2	0,4	10	0,8	2,1	9,2	0,3
	DIETA		Perca grelhada com batata cozida			4		431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
	VEGETARIANO		Jardineira de grão-de-bico					691/165	2,1		28			8,7	
	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 + Cereais corn flakes			7		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						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.			
Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos															



Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho												
EMENTA SEMANAL 24 a 28 de Novembro 2025						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	Puré de alho-francês						155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	PRATO	Legumes à Brás (com ovo)				3		565/135	9,5	1,6	12,9	1,7	1,8	5,5	0,3
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco						791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)				6		494/118	3,8		16			5,1	
	SALADA	Alface, rabanetes e pepino						115/27	1,8	0,3	1,5	1,5	1,1	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	Espinafres						159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Macarronada de salmão (penne)				1,4		586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4
	DIETA	Salmão grelhado com batata cozida				4		1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
	VEGETARIANO	Massa penne com "natas" e cogumelos				1,6		866/207	6,9		29,3			6,9	
	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	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	Agridão						168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Feijoada de carnes (vaca/porco) com arroz branco				6,12		1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	0,5
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco						1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
	VEGETARIANO	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco						427/102	4,2		8,2			4,1	
	SALADA	Couve lombarda, cenoura e repolho cozidos						126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	1,6	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 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	Couve lombarda						142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
	PRATO	Redfish assado no forno com batata-doce assada				4		469/112	4,4	0,8	11	1,1	1	7,9	0,3
	DIETA	Redfish cozido com batata cozida				4		440/105	2,7	0,5	10,1	0,6	0,8	10,9	0,3
	VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados				1		473/113	2,7		17			5,2	
	SALADA	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos						159/38	1,7	0,2	3,9	3,2	2,5	2,1	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Arroz doce / Fruta da época				3,7		966/231	3,7	1,2	45,1	29,9	0,4	4,3	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	Feijão-verde e cenoura						138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	PRATO	Frango estufado com massa fusilli tricolor				1		842/201	5,9	1,2	18,6	1,5	1,8	18,5	0,4
	DIETA	Frango cozido com massa fusilli tricolor				1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor				1,6		473/113	5,9		10,5			3,7	
	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 e 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						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.			
Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos															