



EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho



EMENTA SEMANAL 3 a 7 de Outubro 2022

			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
2 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	Jardineira de lulas	14		423/101	2	0,3	11	2,5	3	9,5	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	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco	6		628/150	3,8		21,5			7,2	
	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	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	Puré de alho-francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	PRATO	Almondegas com molho de tomate e massa esparguete	1,6,7		963/230	10,9	4,4	18,1	1,9	1,4	14,8	0,5
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete	1		1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa esparguete	1,6		473/113	5,9		10,5			3,7	
	SALADA	Alface, pepino e milho			215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
	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	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	FERIADO										
	PRATO											
	DIETA											
	VEGETARIANO											
	SALADA											
	FRUTA/SOBREMESA											
	LANCHE											
5 a F E I R A	SOPA	Cenoura com brócolos			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Frango assado com massa fusilli tricolor	1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	DIETA	Frango assado simples com massa fusilli tricolor	1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	VEGETARIANO	Massa penne com grão de bico e espinafres	1		599/143	4,5		19,4			5,9	
	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	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	Feijão com lombardo			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	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	Maruca cozida com batata cozida e brócolos	4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos	1		464/111	2,8		14,4			6,9	
	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 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- 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- Tremeço; 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 10 a 14 de Outubro 2022**

			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
2 a F E I R A	SOPA	Puré de cenoura			138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	PRATO	Ovos mexidos com massa esparguete	1,3		595/180	8,5	1,8	18,7	0,7	1,2	9,7	0,4
	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 primavera (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás)	1,8		645/154	4,7	0,5	23,5	5,4	5,2	6	
	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
3 a F E I R A	SOPA	Grão com espinafres			209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
	PRATO	Filetes de pescada no forno gratinados com batata assada	4,7		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
	DIETA	Filetes no forno simples com batata cozida e cenoura cozida	4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
	VEGETARIANO	Tofu espiritual	6		528/126	6		9,7			9,2	
	SALADA	Brócolos, feijão-verde e cenoura			156/37	1,9	0,2	3,3	2,6	2,7	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
4 a F E I R A	SOPA	Abóbora com brócolos			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Macarronada de frango com tomate e grão	1		741/177	5,9	2	17,5	2,5	3,6	15	0,4
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa macarrão	1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
	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	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
5 a 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	4		662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos			448/107	4,2		13,3			4	
	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	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
6 a F E I R A	SOPA	Macedónia			163/39	0,6	0,1	7,3	2,7	2,4	1,5	0,1
	PRATO	Carne de porco assada com arroz de 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	Bife de tofu com arroz de legumes	6		691/165	5,4		27			6,7	
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino			154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	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 doce	1,7		415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	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- 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- 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 17 a 21 de Outubro 2022

			Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		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	Alface			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
	PRATO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)			448/107	2,2		16			5,9	
	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	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	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	Puré de courgette			155/37	0,6	0,1	6,8	2,5	1,7	1,3	0,1
	PRATO	Esparguete à Bolonesa	1		779/186	8	0,7	14,4	1,9	1,5	14,1	0,4
	DIETA	Frango corado no forno com massa esparguete	1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1,6		607/145	5,9		20,9			6,9	
	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	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	Feijão-verde			172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
	PRATO	Bacalhau à Brás	1,3,4,5,6		749/179	9,6	1,5	13,2	1,1	1,4	10	0,4
	DIETA	Solha grelhada com batata e feijão verde cozido	4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
	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 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	Juliana			134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
	PRATO	Arroz de aves (frango e peru)			770/184	4,2	0,7	21,3	0,3	0,7	15,4	0,3
	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	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	Feijão			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
	PRATO	Medalhões de pescada estufados com batata cozida	4		368/88	3,1	0,5	9,8	1,3	1,1	6	0,2
	DIETA	Medalhões de pescada estufados simples com batata cozida	4		368/88	3,1	0,5	9,8	1,3	1,1	6	0,2
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura			703/168	3,4		28,9			5,5	
	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 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- 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.

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 24 a 28 de Outubro 2022**

			Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		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	Nabiças			163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Jardineira de frango			385/92	2,6	0,5	7,8	1,7	2,4	9,1	0,4
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com massa penne	1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
	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 + 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	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	1,4		909/217	7,3	0,8	29,4	0,7	2,1	8,5	0,5
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes	6		691/165	5,4		27			6,7	
	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
4 a F E I R A	SOPA	Cenoura com lombardo			142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
	PRATO	Pá de porco estufada com massa esparguete	1		892/213	11,5	3,5	13,4	1,3	1,2	14	0,4
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa esparguete	1		912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
	VEGETARIANO	Massa penne com grão de bico e espinafres	1		599/143	4,5		19,4			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 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	Puré de ervilhas			205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
	PRATO	Empadão de atum	1,3,4,7	6,14	586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida	4		431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
	VEGETARIANO	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga	1		415/99	2,9		13,4			4,5	
	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
6 a F E I R A	SOPA	Legumes			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	PRATO	Strogonoff de peru com arroz branco	1,7,10		595/142	4,3	1,6	15,2	0,5	1,2	10,7	0,3
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco			833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco			461/110	3,5		15			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 doce	1,7		415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	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- Tremeço; 14- Moluscos.

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