



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 3 a 7 de Março 2025

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

2 B F E I R A	SOPA	Agrião
	PRATO	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida e brócolos
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos
	SALADA	Incorporados: cenoura, brócolos e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

Contém	Pode conter vestígios
4	
4	
1,7	

Energia (kJ/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4
452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	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

3 B F E I R A	SOPA		CARNAVAL
	PRATO		
	DIETA		
	VEGETARIANO		
	SALADA		
	FRUTA/SOBREMESA		
	LANCHE		

[illegible]

F E I R A	SOPA	Brócolos e couve-flor
	PRATO	Filetes de pescada no forno em cebolada com batata
	DIETA	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Legumes à Brás
	SALADA	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango

4	
4	
6	
1.7	6

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
494/118	3,8		16			5,1	
159/38	1,7	0,2	3,9	3,2	2,5	2,1	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

S E I R A	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Frango assado com massa penne
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa penne
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)
	SALADA	Alface, pepino e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época
	LANCHE	iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1	
1	
1	
	12
1,7	

172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
895/214	7,2		23,7			7,5	
128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
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

F E I R A	SOPA	Feijão encarnado com couve
	PRATO	Feijoada de potas com arroz branco
	DIETA	Abrótea cozida com batata e feijão-verde cozido
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Cereais corn flakes

14	
4	
6	
7	

205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
532/127	1,7	0,3	18,6	1,7	3,7	9,2	0,4
423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
628/150	3,8		21,5			7,2	
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
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.



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 10 a 14 de Março 2025

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

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 cozida com arroz branco e couves-de-bruxelas			946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	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 espiritual (com puré de batata e cenoura)	1,4,7		532/127	3,6	1,5	11,9	3,1	1,3	12,8	0,5
	DIETA	Perca simples no forno com batata cozida	4		377/90	2,6	0,4	10	1,2	1,1	6,8	0,3
	VEGETARIANO	Tofu espiritual	6		528/126	6		9,7			9,2	
	SALADA	Alface, pepino e milho			215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	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
4ª F E I R A	SOPA	Ervilhas			205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
	PRATO	Pernas de frango no forno com massa fusilli tricolor	1		1093/261	10,8	2,5	19,5	0,8	1,3	23,2	0,3
	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	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor	1,6		473/113	5,9		10,5			3,7	
	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 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	Abóbora com couve			142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
	PRATO	Pescada cozida com batata e grão-de-bico cozido	4		611/146	3,6	0,6	20	1,1	3	10,3	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	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga	1		415/99	2,9		13,4			4,5	
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos			149/36	2,1	0,2	3	2,6	2,4	1,5	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	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	Puré de cenoura			138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	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	Bife de peru grelhado com arroz branco			833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cogumelos			599/143	4		22			4,8	
	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 adicionado	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.

Nome da Instituição:		Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho															
EMENTA SEMANAL 17 a 21 de Março 2025						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		
2ª 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	Saladinha de salmão (com batata, brócolos, feijão-verde e cenoura)				4		749/179	10,2	1,9	10,1	1,7	2,3	10,8	0,3		
	DIETA	Salmão grelhado com batata				4		1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3		
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes (com grão-de-bico)						532/127	2,9		19,4			5,7			
	SALADA	Incorporados: 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	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	Carne de vaca guisada com massa esparguete				1		762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4		
	DIETA	Frango cozido com massa esparguete				1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4		
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja				1,6		607/145	5,9		20,9			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	Grão com nabiças						209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1		
	PRATO	Filetes de pescada no forno com batatinha assada				1,3,4,6		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	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 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	Espinafres						159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1		
	PRATO	Nuggets de frango com arroz de cenoura				1,3		1273/304	12	1,6	35,4	1,2	2,1	13,5	0,8		
	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 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	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	Redfish estufado com batata cozida				4		448/107	3,4	0,5	10,1	1,4	1,2	10	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	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)						448/107	2,2		16			5,9			
	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 + 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 24 a 28 de Março 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	Nabiças				163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1				
	PRATO	Ovos mexidos com massa macarrão		1,3		595/180	8,5	1,8	18,7	0,7	1,2	9,7	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, 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 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	Peixe escamudo estufado com batata		4		440/105	3,2	0,5	10,1	1,4	1,2	10	0,3				
	DIETA	Abrótea cozida com batata		4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3				
	VEGETARIANO	Massa farfalle com grão de bico e espinafres		1		599/143	4,5		19,4			5,9					
	SALADA	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	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	Couve lombarda				142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1				
	PRATO	Bifanas de porco de cebolada com arroz de ervilhas e cenoura				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, pepino e milho				215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	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	Grão				264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	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	Solha grelhada com batata cozida		4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3				
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (arroz)				423/101	2,2		15,6			4,9					
	SALADA	Alface, pepino e beterraba				128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2				
	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 alho-francês				155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1				
	PRATO	Frango corado com oregãos e massa esparguete		1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3				
	DIETA	Frango corado e massa esparguete		1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3				
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa esparguete		6		473/113	5,9		10,5			3,7					
	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	Leite branco + bolo de aveia sem açúcar adicionado		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																	