





Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho														
EMENTA SEMANAL 15 a 19 de Setembro 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		
2 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		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		Feijoada de cogumelos e arroz branco					507/121	2,6		19,2			5,3			
	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		
3 a 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 cenoura e 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		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		
4 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		Meia desfeita de paloco (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		Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)					448/107	2,2		16			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		
5 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		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 grelos			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		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		
6 a F E I R A	SOPA		Ervilhas					205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1		
	PRATO		Perca assada no forno com batata assada			4		415/99	3,5	0,6	10,9	1,2	1,1	6,8	0,3		
	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		Jardineira de grão-de-bico e 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						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.					
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																	

