

			EMENTA							R.07.00 05.03.2021		
Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho									
EMENTA SEMANAL 5 a 9 de Janeiro 2026			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	Puré de alho-francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	PRATO	Jardineira de pota	14		381/91	2	0,4	10	0,8	2,1	9,2	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	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco			427/102	4,2		8,2			4,1	
	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	Cenoura com lombardo			147/35	0,5	0	6,1	2,8	2,4	1,5	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	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	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	Filetes de pescada no forno em cebolada com batatinha	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, 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 doce	1,7		415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	0,9	4,2	0,2
5 a F E I R A	SOPA	Alface			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa	1		779/186	8	0,7	14,4	1,9	1,5	14,1	0,4
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa esparguete	1		791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1,6		607/145	5,9		20,9			6,9	
	SALADA	Alface, pepino e beterraba			128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	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	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	Grão com espinafres			209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
	PRATO	Empadão de atum (arroz)	4		586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4
	DIETA	Perca grelhada com arroz branco e couves-de-Bruxelas	4		431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (arroz)			423/101	2,2		15,6			4,9	
	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 + bolo de aveia 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- 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-					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

Moluscos

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

		EMENTA								R.07.00 05.03.2021									
Nome da Instituição:		Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho																	
EMENTA SEMANAL 19 a 23 de Janeiro 2026																			
2 a F E I R A	SOPA	Legumes																	
	PRATO	Abrótea cozida com batata						4		134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1		
	DIETA	Abrótea cozida com batata						4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3		
	VEGETARIANO	Salada de grão-de-bico com legumes e nozes						4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3		
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos						8		1227/293	11,8		26,6		11,7				
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época								149/36	2,1	0,2	3	2,6	2,4	1,5	0,2		
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo								226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0		
										1,7		453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
3 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	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		842/201	5,9	1,2	18,6	1,5	1,8	18,5	0,4		
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli						1,6		473/113	5,9		10,5		3,7				
	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		
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	Redfish assado no forno com batata assada						4		469/112	4,4	0,8	11	1,1	1	7,9	0,3		
	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	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)								448/107	2,2		16			5,9			
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos								149/36	2,1	0,2	3	2,6	2,4	1,5	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 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	Feijoada à lavrador com arroz branco (porco, vaca, lombardo e cenoura)								1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	0,5		
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com arroz branco								1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9		
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco								507/121	2,6		19,2			5,3			
	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	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	Feijão-verde								172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1		
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com ervas aromáticas e batata						4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3		
	DIETA	Medalhões de pescada no forno simples e batata						4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3		
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)						6		494/118	3,8		16			5,1			
	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 + 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- Gluten; 2- Crustaceos; 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																			

		EMENTA							R.07.00 05.03.2021		
Nome da Instituição:		Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho									
EMENTA SEMANAL 26 a 30 de Janeiro 2026											
2 a F E I R A	SOPA	Juliana									
	PRATO	Strogonoff de peru com arroz branco									
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco									
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco									
	SALADA	Alface, couve roxa e cenoura									
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época									
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo									
3 a F E I R A	SOPA	Grão									
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá									
	DIETA	Escamudo estufado com batata e feijão-verde cozidos									
	VEGETARIANO	Seitan estufado com batata assada e feijão-verde									
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino									
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época									
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga									
4 a F E I R A	SOPA	Alface									
	PRATO	Pá de porco assada com cenoura e arroz de coentros									
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz de coentros									
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com arroz de coentros									
	SALADA	Curgete, cenoura e cogumelos salteados									
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época									
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango									
5 a F E I R A	SOPA	Nabiças									
	PRATO	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos									
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos									
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos									
	SALADA	Incorporados: cenoura, brócolos e tomate									
	FRUTA/SOBREMESA	Pêra cozida / Fruta da época									
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga									
6 a F E I R A	SOPA	Puré de cenoura									
	PRATO	Coxas de frango no forno com massa esparguete									
	DIETA	Coxa de frango no forno simples com massa esparguete									
	VEGETARIANO	Massa esparguete com grão de bico e espinafres									
	SALADA	Alface, tomate e pepino									
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época									
	LANCHE	Leite branco + Cereais corn flakes									
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.		
Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos									Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.		