

Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho												
EMENTA SEMANAL 3 a 7 de Fevereiro 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	Feijão-verde						172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
	PRATO	Pastéis de bacalhau com arroz de tomate				3,4		909/217	7,3	0,8	29,4	0,7	2,1	8,5	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	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos				1		464/111	2,8		14,4			6,9	
	SALADA	Alface 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 + 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	Esparguete à Bolonhesa				1		779/186	8	0,7	14,4	1,9	1,5	14,1	0,4
	DIETA	Hamburger de aves grelhado com esparguete				1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
	VEGETARIANO	Hamburger de grão e batata-doce com esparguete				1		703/168	3,4		28,9			5,5	
	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	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	Puré de couve-flor						155/37	0,5	0,1	5,9	2,6	2	2	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	Jardineira de legumes						532/127	2,9		19,4			5,7	
	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
5ª F E I R A	SOPA	Ervilhas						205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
	PRATO	Febras de cebolada com arroz de legumes (ervilhas e milho)						779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
	DIETA	Peito de frango cozido com arroz branco						837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes				6		691/165	5,4		27			6,7	
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes						117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	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	Espinafres						159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Massada de peixe (abrétea, redfish)				1,4		569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
	DIETA	Redfish cozido com batata cozida e couve-flor				4		440/105	2,7	0,5	10,1	0,6	0,8	10,9	0,3
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)				1		895/214	7,2		23,7			7,5	
	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 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- Tremeço; 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 Fevereiro 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	Macedónia de legumes			163/39	0,6	0,1	7,3	2,7	2,4	1,5	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	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	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1	
	PRATO	Chili com carne (vaca) e arroz branco			938/236	9	2,7	23,8	1,7	3,8	15	0,4	
	DIETA	Frango estufado simples com arroz branco			842/201	5,9	1,2	18,6	1,5	1,8	18,5	0,4	
	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	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	Puré de alho-francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1	
	PRATO	Filetes de pescada no forno com batata 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	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco			427/102	4,2		8,2			4,1		
	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 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	Feijão com lombardo			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1	
	PRATO	Pá de porco estufada com esparguete	1		892/213	11,5	3,5	13,4	1,3	1,2	14	0,4	
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete	1		1059/253	9,2	2,8	19,4	0,8	1,4	23,2	0,5	
	VEGETARIANO	Couscous com legumes estufados	1		473/113	2,7		17			5,2		
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino			154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	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	Cenoura com brócolos			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1	
	PRATO	Calamares no forno com arroz de lombardo e cenoura	1,14	2,4	595/142	7,3	1	30,2	3	1,8	4,1	0,9	
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida	4		431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3	
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cogumelos			599/143	4		22			4,8		
	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 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 Riça; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11-

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

Sementes de Sesamo; 12- Sulfitos; 13- I remoço; 14- Moluscos.

