

Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho			Escola:										
EMENTA SEMANAL 31 de Janeiro a 4 de Fevereiro 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	
2ª F E I R A	SOPA		Grão					264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	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		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		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		Bacalhau à Gomes de Sá			3,4		481/115	4	0,7	10,4	0,8	1,1	10,3	0,4	
	DIETA		Pescada cozida com batata e feijão-verde			4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3	
	VEGETARIANO		Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)					448/107	2,2		16			5,9		
	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		Iogurte + 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		Alface					147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1	
	PRATO		Pá de porco assada com arroz de coentros					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		Hamburguer de soja grelhado com arroz de coentros			6		473/113	5,9		10,5			3,7		
	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 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		Nabiças					163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1	
	PRATO		Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos			4		662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4	
	DIETA		Maruca cozida com batata e brócolos cozidos			4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3	
	VEGETARIANO		Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos					448/107	4,2		13,3			4		
	SALADA		Incorporados: cenoura, brócolos e tomate					158/38	2,2	0,2	3,1	2,8	2,3	1,7	0,2	
	FRUTA/SOBREMESA		Gelatina vegetal / Fruta da época				12	276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2	
	LANCHE		Iogurte + 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		Coxas de frango no forno com massa esparguete			1		1093/261	10,8	2,5	19,5	0,8	1,3	23,2	0,3	
	DIETA		Coxa de frango no forno simples com massa esparguete			1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3	
	VEGETARIANO		Favas guisadas com legumes e massa cotovelinho			1		469/112	2,6		14,8			7,1		
	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 doce			1,7		415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	0,9	4,2	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- Tremçoço; 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																

			EMENTA							R.07.00 05.03.2021		
Nome da Instituição: Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho			Escola:									
EMENTA SEMANAL 7 a 11 de Fevereiro 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
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	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 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	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	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 couve-flor			155/37	0,5	0,1	5,9	2,6	2	2	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	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	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 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	Ervilhas			205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
	PRATO	Almondegas estufadas com arroz branco	6,7		963/230	10,9	4,4	18,1	1,9	1,4	14,8	0,5
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco			1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de ervilhas			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	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
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	1,4		569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
	DIETA	Salmão grelhado com batata cozida	4		1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	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 + 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					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.					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			Escola:										
EMENTA SEMANAL 14 a 18 de Fevereiro 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	
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		Frango estufado com massa fusilli tricolor			1		842/201	5,9	1,2	18,6	1,5	1,8	18,5	0,4	
	DIETA		Bife de frango grelhado com massa fusilli tricolor			1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4	
	VEGETARIANO		Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor			1,6		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 + 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		Abóbora com couve					142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1	
	PRATO		Arroz de peixe (pescada) à marinheiro com delícias do mar			2,3,4	6,14	590/141	3,4	0,5	19,5	1,8	1	7,9	0,5	
	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		Arroz de lentilhas e cogumelos					599/143	4		22			4,8		
	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	
4ª F E I R A	SOPA		Agrião					168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	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		Bolonhesa de soja			1,6		607/145	5,9		20,9			6,9		
	SALADA		Macedónia de legumes (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		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		Puré de ervilhas					205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1	
	PRATO		Bacalhau com natas			1,4,6,7		724/173	8,9	2,6	12,8	1,9	1	11,4	0,5	
	DIETA		Abrótea cozida com batata e couve-flor cozida			4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	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		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 lombardo					147/35	0,5	0	6,1	2,8	2,4	1,5	0,1	
	PRATO		Feijoada de carnes (vaca/porco) com arroz branco			6,12		1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	0,5	
	DIETA		Carne de vaca cozida com arroz branco e cenoura cozida					946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3	
	VEGETARIANO		Feijoada de cogumelos e arroz branco					507/121	2,6		19,2			5,3		
	SALADA		Couve lombarda, cenoura e repolho cozidos					126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	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 marmelada			1,7		425/102	1,5	0,8	17,8	8	0,9	4,2	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																

Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho			Escola:										
EMENTA SEMANAL 21 a 25 de Fevereiro 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	
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 (arroz)			4		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		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 farfalle com grão de bico e espinafres			1		599/143	4,5		19,4			5,9		
	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		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			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		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		Carne de vaca cozida com esparguete			1		912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3	
	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		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		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		Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco			6		628/150	3,8		21,5			7,2		
	SALADA		Alface, tomate e pepino					134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1	
	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						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																