



# EMENTA

R.07.00  
05.03.2021



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA SEMANAL 2 a 6 de Janeiro 2023

2 ª  F E I R A	SOPA	Agrião
	PRATO	Ovos mexidos com massa penne
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco e grelos cozidos
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco
	SALADA	Curgete, cenoura e cogumelos salteados
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

3 ª  F E I R A	SOPA	Macedónia de legumes
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com puré de batata
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e brócolos
	VEGETARIANO	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

4 ª  F E I R A	SOPA	Feijão
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa esparguete
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
	SALADA	Alface, milho e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru

5 ª  F E I R A	SOPA	Puré de abóbora
	PRATO	Salada russa de pescada (com macedónia de legumes)
	DIETA	Salmão grelhado com batata
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos
	SALADA	Incorporados: Macedónia (feijão-verde, ervilhas e cenoura)
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

6 ª  F E I R A	SOPA	Cenoura com brócolos
	PRATO	Arroz de aves (frango e peru)
	DIETA	Frango cozido com arroz branco
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cogumelos
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + bolo de aveia sem açúcar

### Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios
1,3	
1,7	
1,4,7	
4	
1	
1,7	
1	
1,6	
1,7	6
4	
4	
	12
1,7	
1,3,7	

### Declaração Nutricional por 100g:

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
595/180	8,5	1,8	18,7	0,7	1,2	9,7	0,4
946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
461/110	3,5		15			4,5	
131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	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
163/39	0,6	0,1	7,3	2,7	2,4	1,5	0,1
477/114	4,3	1,3	10,9	1,2	0,7	9,3	0,4
431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
415/99	2,9		13,4			4,5	
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
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
255/61	0,8	0,1	10,7	2,7	3,4	2,6	0,1
779/186	8	0,7	14,4	1,9	1,5	14,1	0,4
791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
607/145	5,9		20,9			6,9	
206/50	2	0,2	6,7	1,6	1,5	1,4	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
388/93	1,8	0,8	13,9	4	0,8	5,1	0,6
151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	0,1
335/80	2,3	0,4	8,8	1,6	2,2	6,7	0,3
1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
448/107	4,2		13,3			4	
193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	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
151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
770/184	4,2	0,7	21,3	0,3	0,7	15,4	0,3
837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3
599/143	4		22			4,8	
134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
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- Tremeço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.



# EMENTA

R.07.00  
05.03.2021



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA SEMANAL 9 a 13 de Janeiro 2023

### Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios
--------	-----------------------

### Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
-------------------	--------------	---------------------	---------------------	--------------------	-------	-----------	-----

Dia	Tipo de refeição	Descrição	Alergénios		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	SOPA	Puré de alho-francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	PRATO	Maruca cozida com batata	4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3
	DIETA	Maruca cozida com batata	4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	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 branco + Pão de mistura com queijo	1,7		453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
3ª	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
4ª	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 batata	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
5ª	SOPA	Alface			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
	PRATO	Carne de porco estufada com alho francês e massa fusilli	1		892/213	11,5	3,5	13,4	1,3	1,2	14	0,4
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com massa fusilli	1		1059/253	9,2	2,8	19,4	0,8	1,4	23,2	0,5
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)	1		895/214	7,2		23,7			7,5	
	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	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	Abrótea cozida com batata e couve-flor	4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	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- 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





# EMENTA

R.07.00  
05.03.2021



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA SEMANAL 23 a 27 de Janeiro 2023

### Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios
4	
4	
1	
1,7	

### Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
373/89	2,2	0,3	8,3	1,7	1,2	9,5	0,3
423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
599/143	4,5		19,4			5,9	
131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	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

2ª	SOPA	Legumes
	PRATO	Caldeirada de peixe (maruca, raia e cação)
	DIETA	Abrótea cozida com batata e couve-flor
F	VEGETARIANO	Massa farfalle com grão de bico e espinafres
E	SALADA	Curgete, cenoura e pimentos salteados
I	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
R	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

3ª	SOPA	Feijão com lombardo
	PRATO	Frango estufado com massa fusilli
F	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com massa fusilli e cenoura cozida
E	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli
I	SALADA	Alface, beterraba e cenoura
R	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
A	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1		
1		
1,6		
1,7		

205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
842/201	5,9	1,2	18,6	1,5	1,8	18,5	0,4
1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
473/113	5,9		10,5			3,7	
125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

4ª	SOPA	Agrião
	PRATO	Redfish assado no forno com batata assada
F	DIETA	Redfish simples no forno com batata cozida
E	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
I	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos
R	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
A	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru

4		
4		
1,7	6	

168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
469/112	4,4	0,8	11	1,1	1	7,9	0,3
402/96	2,4	0,4	9,7	0,8	0,8	9,8	0,3
448/107	2,2		16			5,9	
149/36	2,1	0,2	3	2,6	2,4	1,5	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
388/93	1,8	0,8	13,9	4	0,8	5,1	0,6

5ª	SOPA	Puré de cenoura
	PRATO	Ovos mexidos com arroz de ervilhas
F	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco
E	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco
I	SALADA	Alface, tomate e pepino
R	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
A	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1,7		

138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
507/121	2,6		19,2			5,3	
134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

6ª	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com ervas aromáticas e batata
F	DIETA	Medalhões de pescada no forno simples e batata
E	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)
I	SALADA	Couve lombarda, cenoura e repolho cozidos
R	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época
A	LANCHE	Leite branco + bolo de aveia sem açúcar adicionado

4		
4		
6		
	12	
1,3,7		

172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	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	
126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	1,6	0,1
276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2
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- Tremoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.



# EMENTA

R.07.00  
05.03.2021



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA SEMANAL 30 de Janeiro a 3 de Fevereiro 2023

			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
2 ª  F E I R A	SOPA	Juliana			134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	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
3 ª  F E I R A	SOPA	Grão			264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	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	Maruca cozida com batata e feijão-verde cozidos	4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	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	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	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	Hamburger de soja grelhado com arroz branco	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	Pêra cozida / 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
5 ª  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	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	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	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	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 + 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- Tremeço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.