

		EMENTA								R.07.00 05.03.2021					
Nome da Instituição:		Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho													
EMENTA SEMANAL 4 a 8 de Agosto 2025															
2 a F E I R A	SOPA	Alface						Declaração Nutricional por 100g:							
	PRATO	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos						Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
	DIETA	Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos						147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos						662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4
	SALADA	Incorporados: cenoura, brócolos e tomate						423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época						448/107	4,2		13,3			4	
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo						158/38	2,2	0,2	3,1	2,8	2,3	1,7	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	
3 a F E I R A	SOPA	Agrião													
	PRATO	Strogonoff de frango com arroz branco						168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco						595/142	4,3	1,6	15,2	0,5	1,2	10,7	0,3
	VEGETARIANO	Strogonoff de seitan com cogumelos e arroz branco						833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3
	SALADA	Alface, tomate e couve roxa						461/110	3,5		15			4,5	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época						117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga						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	
4 a F E I R A	SOPA	Grão com espinafres													
	PRATO	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas e puré de batata						209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
	DIETA	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida						477/114	4,3	1,3	10,9	1,2	0,7	9,3	0,4
	VEGETARIANO	Salada de grão-de-bico com legumes e nozes						469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
	SALADA	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos						1227/293	11,8		26,6			11,7	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época						159/38	1,7	0,2	3,9	3,2	2,5	2,1	0,2
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru						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	
5 a F E I R A	SOPA	Feijão-verde													
	PRATO	Pá de porco estufada com massa fusilli tricolor						172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com massa fusilli tricolor						892/213	11,5	3,5	13,4	1,3	1,2	14	0,4
	VEGETARIANO	Massa primaveril (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás)						912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
	SALADA	Alface, pepino e beterraba						645/154	4,7	0,5	23,5	5,4	5,2	6	
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época						128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga						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	
6 a F E I R A	SOPA	Puré de cenoura													
	PRATO	Paloco à brás						138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	DIETA	Salmão grelhado com arroz branco						749/179	9,6	1,5	13,2	1,1	1,4	10	0,4
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)						1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
	SALADA	Alface, tomate e cenoura						494/118	3,8		16			5,1	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época						125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2
	LANCHE	Leite branco + Cereais corn flakes						226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
							376/90	1,5	0,8	15,2	5,2	0,5	3,7	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- 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 11 a 15 de Agosto 2025											
2 a F E I R A	SOPA	Espinafres									
	PRATO	Estufado de carne de vaca com arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho)									
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco									
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz alegre									
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino									
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época									
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo									
3 a F E I R A	SOPA	Ervilhas									
	PRATO	Massada de abrótea									
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida									
	VEGETARIANO	Massa penne com grão de bico e espinafres									
	SALADA	Alface, tomate e pepino									
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época									
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga									
4 a F E I R A	SOPA	Purê de abóbora									
	PRATO	Pernas de frango no forno com arroz de cenoura									
	DIETA	Pernas de frango no forno simples com arroz de cenoura									
	VEGETARIANO	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu									
	SALADA	Curgete, cenoura e cogumelos salteados									
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época									
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru									
5 a F E I R A	SOPA	Cenoura com lombardo									
	PRATO	Saladinha de pescada (com batata, ervilhas, cenoura e feijão-verde)									
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde									
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)									
	SALADA	Incorporados: Macedónia (feijão-verde, ervilhas e cenoura)									
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época									
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga									
6 a F E I R A	SOPA	FERIADO									
	PRATO										
	DIETA										
	VEGETARIANO										
	SALADA										
	FRUTA/SOBREMESA										
	LANCHE										
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.			
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.			

			EMENTA						R.07.00 05.03.2021				
Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho										
EMENTA SEMANAL 18 a 22 de Agosto 2025													
2 a F E I R A	SOPA	Alho francês	Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:								
	PRATO	Salada russa de atum (com ovo, batata, cenoura e ervilhas)	Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal	
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1	
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes e grão-de-bico	3,4		482/115	5,5	0,6	7,8	1,4	2	9,3	0,3	
	SALADA	Alface, pepino e beterraba	4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			532/127	2,9		19,4			5,7		
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo			128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2	
3 a F E I R A	SOPA	Espinafres			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0	
	PRATO	Almôndegas de vaca com molho de tomate e massa farfalle	1,7		453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3	
	DIETA	Frango cozido com massa farfalle											
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa farfalle			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1	
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes	1	6	963/230	10,9	4,4	18,1	1,9	1,4	14,8	0,5	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época	1		837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3	
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,6		473/113	5,9		10,5			3,7		
4 a F E I R A	SOPA	Puré de couve-flor			117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1	
	PRATO	Pescada no forno gratinada com batata assada			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0	
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida			673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4	
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos											
	SALADA	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época	4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3	
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango	4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3	
5 a F E I R A	SOPA	Feijão	1		464/111	2,8		14,4			6,9		
	PRATO	Peru estufado com massa macarrão			164/39	1,9	0,2	3,1	2,6	2,4	2,6	0,2	
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa macarrão			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0	
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano			384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7	
	SALADA	Alface, tomate e pepino											
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã assada / fruta da época			255/61	0,8	0,1	10,7	2,7	3,4	2,6	0,1	
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,3,4,7	6,14	586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4	
6 a F E I R A	SOPA	Agrião	1		791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2	
	PRATO	Argolas de pota estufadas com arroz branco			440/105	2,3		16,4			4,9		
	DIETA	Abrótea cozida com batata e couves-de-Bruxelas			134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1	
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0	
	SALADA	Alface, tomate e cenoura			673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4	
	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- 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													

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