



EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição:		Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho													
EMENTA SEMANAL 8 a 12 de Maio 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		
2ª 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	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e massa fusilli	1		762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4			
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com massa fusilli	1		1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5			
	VEGETARIANO	Massa primavera (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás)	1,8		645/154	4,7	0,5	23,5	5,4	5,2	6				
	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	Lentilhas			209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1			
	PRATO	Arroz de peixe (abrétea e maruca)	4		603/144	3,6	0,5	19,6	1,1	1,1	8,2	0,3			
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata	4		419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3			
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco			628/150	3,8		21,5			7,2				
	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	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	Feijão-verde			172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1			
	PRATO	Frango assado com massa esparguete	1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3			
	DIETA	Frango assado simples com massa esparguete	1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3			
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa esparguete	1,6		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 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	Puré de legumes			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1			
	PRATO	Salada russa de pescada	4		335/80	2,3	0,4	8,8	1,6	2,2	6,7	0,3			
	DIETA	Abrétea cozida com batata	4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3			
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos	1		464/111	2,8		14,4			6,9				
	SALADA	Incorporados: Macedónia (feijão-verde, ervilhas e cenoura)			193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	0,2			
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época		12	276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2			
	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	Juliana			134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1			
	PRATO	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura e lombardo			779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3			
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura			611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4			
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes	6		691/165	5,4		27			6,7				
	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	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- Tremço; 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



EMENTA SEMANAL 15 a 19 de Maio 2023

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém

Pode conter vestígios

Declaração Nutricional por 100g:

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	Purê de abóbora
	PRATO	Atum com feijão-frade, batata, brócolos e cenoura cozida
	DIETA	Salmão grelhado com batata, brócolos e cenoura cozida
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos
	SALADA	Incorporados: cenoura, brócolos e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

4	
4	
1,7	

151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	0,1
662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4
1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
448/107	4,2		13,3			4	
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	Brócolos e couve-flor
	PRATO	Arroz de aves (frango e peru) no forno
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cogumelos
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1,7	

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
833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3
599/143	4		22			4,8	
117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	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

4 ª F E I R A	SOPA	Feijão com couve
	PRATO	Redfish estufado com batata cozida
	DIETA	Redfish estufado simples com batata cozida
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru

4	
4	
1	
1,7	6

205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
448/107	3,4	0,5	10,1	1,4	1,2	10	0,3
448/107	3,4	0,5	10,1	1,4	1,2	10	0,3
464/111	2,8		14,4			6,9	
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

5 ª F E I R A	SOPA	FERIADO
	PRATO	
	DIETA	
	VEGETARIANO	
	SALADA	
	FRUTA/SOBREMESA	
	LANCHE	

6 ª F E I R A	SOPA	Agrião
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de tomate
	DIETA	Maruca cozida com batata e couves de bruxelas cozidas
	VEGETARIANO	Tofu espiritual
	SALADA	Alface, tomate e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com marmelada

1,4	
4	
6	
1,7	

168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
909/217	7,3	0,8	29,4	0,7	2,1	8,5	0,5
410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3
528/126	6		9,7			9,2	
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
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

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- Tremço; 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 22 a 26 de Maio 2023

2ª F E I R A	SOPA	Legumes
	PRATO	Jardineira de frango
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa penne e feijão-verde cozido
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo
3ª F E I R A	SOPA	Grão
	PRATO	Massada de peixe
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)
	SALADA	Alface, pepino e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Leite creme / Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
4ª F E I R A	SOPA	Espinafres
	PRATO	Pá de porco no forno com arroz de ervilhas
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco
	SALADA	Alface, pepino e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango
5ª F E I R A	SOPA	Puré de alho-francês
	PRATO	Empadão de pescada (puré de batata)
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão verde cozido
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (arroz)
	SALADA	Curgete, cenoura e pimentos salteados
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
6ª F E I R A	SOPA	Abóbora com couve
	PRATO	Coxas de frango no forno com massa macarrão
	DIETA	Coxa de frango no forno simples com massa macarrão
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + bolo de aveia sem açúcar

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

Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	
Contém	Pode conter vestígios
1	
1,7	

1,4	
4	
1	
3,7	
1,7	

1,4	
4	
1,7	6

1,4,7,8	
4	
1,7	

1	
1	
1	
1,3,7	

Declaração Nutricional por 100g:							
Energia (kj/kcal)	Lípidos (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
385/92	2,6	0,5	7,8	1,7	2,4	9,1	0,4
775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
532/127	2,9		19,4			5,7	
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
453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3

264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	0,1
569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
895/214	7,2		23,7			7,5	
215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
676/162	6,8	2,3	19,5	18,5	0	3,1	0,1
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
854/204	10,4	3,2	16,1	1	1,8	12,9	0,4
946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
507/121	2,6		19,2			5,3	
128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7

155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
410/98	3,9	1,1	10,1	1,7	1,1	6,3	0,5
473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
423/101	2,2		15,6			4,9	
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
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
1093/261	10,8	2,5	19,5	0,8	1,3	23,2	0,3
796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
895/214	7,2		23,7			7,5	
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

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 29 de Maio a 2 de Junho 2023

2 ª F E I R A	SOPA	Abóbora com couve
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura e batata
	DIETA	Medalhões de pescada simples no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga
	SALADA	Brócolos, feijão-verde e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

3 ª F E I R A	SOPA	Purê de cenoura
	PRATO	Carne de vaca guisada com massa farfalle
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa farfalle
	VEGETARIANO	Massa farfalle com grão de bico e espinafres
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

4 ª F E I R A	SOPA	Nabiças
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida e couves-de-bruxelas
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru

5 ª F E I R A	SOPA	Ervilhas
	PRATO	Coxas de frango no forno com arroz de cenoura
	DIETA	Coxas de frango no forno com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

6 ª F E I R A	SOPA	Couve lombarda
	PRATO	Salada russa de atum (com ovo, batata, cenoura e ervilhas)
	DIETA	Maruca cozida com batata e couve-flor cozida
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor
	SALADA	Incorporados: Macedónia (feijão-verde, ervilhas e cenoura)
	FRUTA/SOBREMESA	Pêra cozida / Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com marmelada

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

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios
4	
4	
1	
1,7	

1	
1	
1	
1,7	

3,4	
4	
1,7	6

1,7	

3,4	
4	
1,6	
1,7	

Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	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
415/99	2,9		13,4			4,5	
156/37	1,9	0,2	3,3	2,6	2,7	2	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

138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4
912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
599/143	4,5		19,4			5,9	
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

163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1
481/115	4	0,7	10,4	0,8	1,1	10,3	0,4
419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3
448/107	2,2		16			5,9	
117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1
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

205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
703/168	3,4		28,9			5,5	
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

142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
482/115	5,5	0,6	7,8	1,4	2	9,3	0,3
410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3
473/113	5,9		10,5			3,7	
193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
425/102	1,5	0,8	17,8	8	0,9	4,2	0,2

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.