



EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição: Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho			Alergénios		Declaração Nutricional por 100g:							
EMENTA SEMANAL 31 de Julho a 4 de Agosto 2023			(colocar o número correspondente)									
2ª F E I R A	SOPA	Brócolos e couve-flor	Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
	PRATO	Carne de porco à portuguesa	12		151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	DIETA	Bife de frango grelhado com esparguete	1		883/211	11,7	2,4	15,4	1,1	1,3	12,4	0,5
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)	1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
	SALADA	Alface, pepino e milho			895/214	7,2		23,7			7,5	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo	1,7		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
3ª F E I R A	SOPA	Feijão com lombardo			453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida	4		205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco			473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	SALADA	Brócolos, feijão-verde e cenoura			427/102	4,2		8,2			4,1	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			156/37	1,9	0,2	3,3	2,6	2,7	2	0,2
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,7		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
4ª F E I R A	SOPA	Juliana			673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
	PRATO	Frango assado no forno com massa penne	1		134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
	DIETA	Pernas de frango simples no forno com massa penne	1		1093/261	10,8	2,5	19,5	0,8	1,3	23,2	0,3
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa penne	1,6		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes			473/113	5,9		10,5			3,7	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango	1,7	6	226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
5ª F E I R A	SOPA	Nabiças			384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de tomate	1,4		163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida	4		909/217	7,3	0,8	29,4	0,7	2,1	8,5	0,5
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes	6		419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura			691/165	5,4		27			6,7	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,7		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
6ª F E I R A	SOPA	Legumes			673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
	PRATO	Jardineira de vitela			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco			511/122	5,3	1,6	9,7	2,4	2,9	9,5	0,3
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes			946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino			532/127	2,9		19,4			5,7	
	FRUTA/SOBREMESA	Gelado de leite/ Fruta da época	6,7		154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2
	LANCHE	Leite branco + bolo de aveia com fruta sem açúcar	1,3,7		729/174	6,6	3,5	24	19		3,3	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			Alergénios		Declaração Nutricional por 100g:							
EMENTA SEMANAL 7 a 11 de Agosto 2023			(colocar o número correspondente)									
2ª F E I R A	SOPA	Alface	Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
	PRATO	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos	4		147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
	DIETA	Maruca cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos	4		662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos			410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3
	SALADA	Incorporados: cenoura, brócolos e tomate			448/107	4,2		13,3			4	
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			158/38	2,2	0,2	3,1	2,8	2,3	1,7	0,2
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo	1,7		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
3ª F E I R A	SOPA	Agrião			453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
	PRATO	Nuggets de frango com arroz branco	1,3		168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco			1273/304	12	1,6	35,4	1,2	2,1	13,5	0,8
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco			833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes			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	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,7		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
4ª F E I R A	SOPA	Grão com espinafres			673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
	PRATO	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas e puré de batata	1,4,7		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	4		477/114	4,3	1,3	10,9	1,2	0,7	9,3	0,4
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos	1		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
	SALADA	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos			464/111	2,8		14,4			6,9	
	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	1,7	6	226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
5ª F E I R A	SOPA	Feijão-verde			388/93	1,8	0,8	13,9	4	0,8	5,1	0,6
	PRATO	Pá de porco estufada com massa fusilli tricolor	1		172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa fusilli tricolor	1		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)	1,8		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		12	128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,7		276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2
6ª F E I R A	SOPA	Puré de cenoura			673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
	PRATO	Bacalhau à brás	1,3,4,5,6		138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	DIETA	Salmão grelhado com arroz branco	4		749/179	9,6	1,5	13,2	1,1	1,4	10	0,4
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)	6		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 + Pão de mistura com marmelada	1,7		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0

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- Tremçoço; 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 14 a 18 de Agosto 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	Espinafres
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa
	DIETA	Perna de peru estufada simples com massa fusilli tricolor
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

1	
1	
1,6	
1,7	

159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
779/186	8	0,7	14,4	1,9	1,5	14,1	0,4
607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
607/145	5,9		20,9			6,9	
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
453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3

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

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	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura
	SALADA	Curgete, cenoura e cogumelos salteados
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru

1,7	6

151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	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	
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
388/93	1,8	0,8	13,9	4	0,8	5,1	0,6

5 ª F E I R A	SOPA	Ervilhas
	PRATO	Massada de peixe
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida
	VEGETARIANO	Massa penne com grão de bico e espinafres
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1,4	
4	
1	
	12
1,7	

205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
599/143	4,5		19,4			5,9	
134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
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	Cenoura com lombardo
	PRATO	Feijoada à lavrador com arroz branco (porco, vaca, lombardo e cenoura)
	DIETA	Cozido simples (carne de vaca com batata, cenoura e couve lombarda)
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco
	SALADA	Couve lombarda, cenoura e repolho cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com doce

1,7	

142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	0,5
946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
507/121	2,6		19,2			5,3	
126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	1,6	0,1
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
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

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 Agosto 2022

			Alergénios (colocar o número correspondente)		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	Alho francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	PRATO	Salada russa de atum (com ovo, batata, cenoura e ervilhas)	3,4		482/115	5,5	0,6	7,8	1,4	2	9,3	0,3
	DIETA	Maruca cozida com batata e macedónia de legumes	4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco			461/110	3,5		15			4,5	
	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	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	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Almôndegas de vaca com molho de tomate e esparguete	1	6	963/230	10,9	4,4	18,1	1,9	1,4	14,8	0,5
	DIETA	Frango corado no forno 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	6		473/113	5,9		10,5			3,7	
	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
4 ª F E I R A	SOPA	Puré de couve-flor			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
	PRATO	Pescada no forno gratinada com batata cozida	4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)			448/107	2,2		16			5,9	
	SALADA	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos			164/39	1,9	0,2	3,1	2,6	2,4	2,6	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
5 ª F E I R A	SOPA	Feijão			255/61	0,8	0,1	10,7	2,7	3,4	2,6	0,1
	PRATO	Peru estufado com massa macarrão	1,3,4,7	6,14	586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa macarrão	1		791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
	VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados	1		473/113	2,7		17			5,2	
	SALADA	Alface, tomate e pepino			134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
	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
6 ª F E I R A	SOPA	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Arroz de peixe	4		603/144	3,6	0,5	19,6	1,1	1,1	8,2	0,3
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida e couves-de-bruxelas	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	6		628/150	3,8		21,5			7,2	
	SALADA	Alface, tomate 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	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

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- Tremçoço; 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 28 de Agosto a 1 de Setembro 2023			Alergénios (colocar o número correspondente)		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	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	Rancho vegetariano	1		440/105	2,3		16,4			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	Puré de alho-francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	PRATO	Caldeirada de peixe (maruca, raia e cação)	4		373/89	2,2	0,3	8,3	1,7	1,2	9,5	0,3
	DIETA	Red fish cozido com batata, cenoura e couve-flor cozida	4									
	VEGETARIANO	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga	1		415/99	2,9		13,4			4,5	
	SALADA	Alface, pepino e milho			215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Pudim / Fruta da época	1,3,7		469/112	3	2,3	18,3	13,9	0,2	3,1	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
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	Empadão de vitela (arroz)	3		812/194	7,3	2,5	19,3	1,2	1	12,7	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	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 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	Feijão com nabiças			255/61	0,8	0,1	10,7	2,7	3,4	2,6	0,1
	PRATO	Bacalhau espiritual (com cenoura)	1,4,7		532/127	3,6	1,5	11,9	3,1	1,3	12,8	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	Tofu espiritual	6		528/126	6		9,7			9,2	
	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 brócolos			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Pá de porco no forno com arroz de coentros			854/204	10,4	3,2	16,1	1	1,8	12,9	0,4
	DIETA	Frango cozido com arroz branco			837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cogumelos			599/143	4		22			4,8	
	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 + bolo de aveia com fruta 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

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- Tremçoço; 14- Moluscos.

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