

Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho																				
EMENTA SEMANAL 30 de Junho a 4 de Julho 2025						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		Brócolos e couve-flor					151/36		0,7		0,1		6,4		2,6		2,2		1,7		0,1	
	PRATO		Nuggets de frango com arroz de cenoura			1,3		1273/304		12		1,6		35,4		1,2		2,1		13,5		0,8	
	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		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		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		Paloco à brás			1,3,4,5,6		749/179		9,6		1,5		13,2		1,1		1,4		10		0,4	
	DIETA		Salmão grelhado com batata cozida			4		1336/319		16,5		3,2		26,5		0		0,6		18,5		0,3	
	VEGETARIANO		Legumes à Brás (com tofu)			6		494/118		3,8				16						5,1			
	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		Abóbora e feijão-verde					134/32		0,5		0,1		5,5		2,6		2		1,5		0,1	
	PRATO		Almôndegas de vaca com molho de tomate e esparguete			1		963/230		10,9		4,4		18,1		1,9		1,4		14,8		0,5	
	DIETA		Hamburguer de vaca grelhado com esparguete			1		1059/253		9,2		2,8		19,4		0,8		1,4		23,2		0,5	
	VEGETARIANO		Bife de tofu com esparguete			1,6		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		Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango			1,7		384/92		1,7		0,8		13,8		4,1		0,8		5,1		0,7	
5ª F E I R A	SOPA		Purê de cenoura					138/33		0,5		0		6,4		3		2,1		0,9		0,1	
	PRATO		Salada russa de atum			4		586/140		6,7		0,7		9,5		1,7		2,4		11,3		0,4	
	DIETA		Pescada cozida com batata e macedónia de legumes			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: Macedónia (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		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		Feijão com nabijas					255/61		0,8		0,1		10,7		2,7		3,4		2,6		0,1	
	PRATO		Frango assado com massa penne			1		925/221		10,5		2,2		16,7		1		1		16,1		0,4	
	DIETA		Frango corado simples e massa penne			1		796/190		3,8		0,7		19,5		0,8		1,3		21,1		0,3	
	VEGETARIANO		Hamburguer de soja grelhado com massa penne			1,6		473/113		5,9				10,5						3,7			
	SALADA		Tomate, cenoura e pepino					154/37		2,3		0,3		3,4		3,2		1,6		0,8		0,2	
	FRUTA/SOBREMESA		Gelado de leite/ Fruta da época			6,7		729/174		6,6		3,5		24		19				3,3		0,2	
	LANCHE		Leite branco + Cereais corn flakes			7		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- 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																							

Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho													
EMENTA SEMANAL 7 a 11 de Julho 2025						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		Agrião					168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1	
	PRATO		Redfish assado no forno com batata assada			4		469/112	4,4	0,8	11	1,1	1	7,9	0,3	
	DIETA		Redfish simples no forno com batata cozida			4		402/96	2,4	0,4	9,7	0,8	0,8	9,8	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 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		Grão					264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	0,1	
	PRATO		Peru estufado com massa fusilli tricolor			1		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4	
	DIETA		Perna de peru estufada simples com massa fusilli tricolor			1		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4	
	VEGETARIANO		Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)			1		895/214	7,2		23,7			7,5		
	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		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		Feijão-verde					172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1	
	PRATO		Pescada cozida com batata cozida			4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	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 de grão-de-bico com legumes e nozes			8		1227/293	11,8		26,6			11,7		
	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 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		Purê de abóbora					151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	0,1	
	PRATO		Carne de vaca guisada com grão e massa macarrão			1		775/185	7,7	2,4	17,2	2,3	3,5	14,6	0,4	
	DIETA		Carne de vaca cozida com massa macarrão			1		912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3	
	VEGETARIANO		Massa primaveril (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás)			1,8		645/154	4,7	0,5	23,5	5,4	5,2	6		
	SALADA		Alface, pepino e beterraba					128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2	
	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		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		Alface					147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1	
	PRATO		Arroz de atum			4		586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4	
	DIETA		Perca grelhada com batata cozida			4		431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3	
	VEGETARIANO		Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco					461/110	3,5		15			4,5		
	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 + 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						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																



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 14 a 18 de Julho 2025

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

2ª 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	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e massa penne	1		762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com massa penne	1		791/189	4,1	0,7	16,5	0,8	1,3	16,6	0,2
	VEGETARIANO	Massa penne com grão de bico e espinafres	1		599/143	4,5		19,4			5,9	
	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 + 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	Ovos mexidos com arroz de lentilhas	3		1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	0,5
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida	4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
	VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados	1		473/113	2,7		17			5,2	
	SALADA	Alface, tomate e couve-roxa			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	Juliana			134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
	PRATO	Pernas de frango assadas com massa fusilli	1		1093/261	10,8	2,5	19,5	0,8	1,3	23,2	0,3
	DIETA	Pernas de frango assadas simples com massa fusilli	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, 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 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	Empadão de pescada (puré de batata)	1,4,7,8		410/98	3,9	1,1	10,1	1,7	1,1	6,3	0,5
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozido	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (puré de batata)	6		423/101	2,2		15,6			4,9	
	SALADA	Curgete, cenoura e cogumelos salteados			131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	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	Nabiças			163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de ervilhas			779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com arroz de cenoura			946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura			703/168	3,4		28,9			5,5	
	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 + Cereais corn flakes	7		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

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.



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

Sementes de Sesamo; 12- Sulfitos; 13- Iremoço; 14- Moluscos.

