



# EMENTA

R.07.00  
05.03.2021



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA SEMANAL 27 de Novembro a 1 de Dezembro 2023

### Alergénios

(colocar o número correspondente)

### Declaração Nutricional por 100g:

			Alergénios		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	Puré de alho-francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	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	Frango cozido com massa fusilli tricolor	1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli	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	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	Legumes			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	PRATO	Empadão de atum	1,3,4,7	6,14	586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4
	DIETA	Salmão grelhado com arroz branco	4		1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (arroz)			423/101	2,2		15,6			4,9	
	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	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	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Feijoada de carnes (vaca/porco) com arroz branco	6,12		1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	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	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco			427/102	4,2		8,2			4,1	
	SALADA	Couve lombarda, cenoura e repolho cozidos			126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	1,6	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	Couve lombarda			142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	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 cozido com batata cozida	4		440/105	2,7	0,5	10,1	0,6	0,8	10,9	0,3
	VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados	1		473/113	2,7		17			5,2	
	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	Arroz doce / Fruta da época	3,7		966/231	3,7	1,2	45,1	29,9	0,4	4,3	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											
	PRATO											
	DIETA											
	VEGETARIANO											
	SALADA											
	FRUTA/SOBREMESA											
	LANCHE											

**FERIADO**

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 4 a 8 de Dezembro 2023

2ª	SOPA	Puré de cenoura
	PRATO	Massada de peixe (abrótea, redfish)
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida e feijão-verde cozido
F E I R A	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)
	SALADA	Alface, milho e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

### Alergénios *(colocar o número correspondente)*

Contém	Pode conter vestígios
1,4	
4	
1	
1,7	

### Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	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
895/214	7,2		23,7			7,5	
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
453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3

3ª	SOPA	Feijão com lombardo
	PRATO	Bifanas de porco estufadas com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura)
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco
F E I R A	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz primavera (ervilhas, milho e cenoura)
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

Contém	Pode conter vestígios
6	
1,7	

205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
691/165	5,4		27			6,7	
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

4ª	SOPA	Abóbora com brócolos
	PRATO	Filetes de pescada no forno com limão e batatinha assada
	DIETA	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida
F E I R A	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
	SALADA	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com doce

Contém	Pode conter vestígios
4	
4	
1,7	

151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	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
448/107	2,2		16			5,9	
164/39	1,9	0,2	3,1	2,6	2,4	2,6	0,2
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

5ª	SOPA	Legumes
	PRATO	Stroganoff de peru com arroz branco
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco
F E I R A	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco
	SALADA	Alface, pepino e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã assada / Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

Contém	Pode conter vestígios
1,7,10	
1,7	

134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
595/142	4,3	1,6	15,2	0,5	1,2	10,7	0,3
833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3
628/150	3,8		21,5			7,2	
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
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

6ª	SOPA	<b>FERIADO</b>
	PRATO	
	DIETA	
F E I R A	VEGETARIANO	
	SALADA	
	FRUTA/SOBREMESA	
	LANCHE	

Contém	Pode conter vestígios


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 11 a 15 de Dezembro 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	Legumes			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	PRATO	Arroz à valenciana (sem salsichas)	2,14		599/143	5,3	0,7	15,6	1,6	1,2	8,2	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 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, milho e tomate			217/52	2,3	0,3	6,7	1,3	1,1	1,6	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
3 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	Peixe à Primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos)	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	DIETA	Peixe à Primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos)	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes			532/127	2,9		19,4			5,7	
	SALADA	Incorporados: brócolos, cenoura e couve-flor			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	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	Grão com nabijas			209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa	1		779/186	8	0,7	14,4	1,9	1,5	14,1	0,4
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa esparguete	1		791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1,6		607/145	5,9		20,9			6,9	
	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	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	Puré de abóbora			151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	0,1
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura	1,4		909/217	7,3	0,8	29,4	0,7	2,1	8,5	0,5
	DIETA	Solha grelhada com batata, cenoura e feijão-verde cozido	4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de ervilhas e cenoura			703/168	3,4		28,9			5,5	
	SALADA	Alface, pepino e milho			215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
	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
6 ª  F E I R A	SOPA	Juliana			134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
	PRATO	Frango assado com puré de batata	1,3,7		167	8,4	2,6	9,8	0,7	0,7	13,7	0,3
	DIETA	Peito de frango cozido com arroz branco			200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos			464/111	2,8		14,4			6,9	
	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 + 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

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- Moluscus.

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 Dezembro 2023

### Alergénios

(colocar o número correspondente)

### Declaração Nutricional por 100g:

			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
2 a  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	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco			461/110	3,5		15			4,5	
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida e brócolos	4		419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco			461/110	3,5		15			4,5	
	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
3 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	Carne de vaca estufada com massa farfalle	1		762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4
	DIETA	Cozido simples (carne de vaca com batata, cenoura e couve lombarda)			946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
	VEGETARIANO	Tofu espiritual	6		528/126	6		9,7			9,2	
	SALADA	Macedónia de legumes (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	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	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Feijoada de lulas com arroz branco	14		532/127	1,7	0,3	18,6	1,7	3,7	9,2	0,4
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco			507/121	2,6		19,2			5,3	
	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
5 a  F E I R A	SOPA	Cenoura com lombardo			147/35	0,5	0	6,1	2,8	2,4	1,5	0,1
	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com massa fusilli tricolor	1		892/213	11,5	3,5	13,4	1,3	1,2	14	0,4
	DIETA	Bifes de frango grelhados com massa fusilli tricolor	1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor	1,6		415/99	2,9		13,4			4,5	
	SALADA	Alface, rabanetes e pepino			115/27	1,8	0,3	1,5	1,5	1,1	1,4	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Leite creme / Fruta da época	3,7		676/162	6,8	2,3	19,5	18,5	0	3,1	0,1
	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	Bacalhau espiritual (com puré de batata e cenoura)	1,4,7		532/127	3,6	1,5	11,9	3,1	1,3	12,8	0,5
	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	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga	1		415/99	2,9		13,4			4,5	
	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	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  
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- Tremçoço; 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 25 a 29 de Dezembro 2023

### NATAL



#### 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

Dia	Tipo de refeição	Descrição	Alergénios		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	SOPA																
	PRATO																
	DIETA																
	VEGETARIANO																
	SALADA																
	FRUTA/SOBREMESA																
LANCHE																	
3ª	SOPA	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1					
	PRATO	Abrótea cozida com ovo e batata	3,4		486/116	4,5	1	9,6	0,5	0,7	10,1	0,3					
	DIETA	Abrótea cozida com batata	4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3					
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)			448/107	2,2		16			5,9						
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos			149/36	2,1	0,2	3	2,6	2,4	1,5	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	SOPA	Cenoura com brócolos			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1					
	PRATO	Frango assado com arroz de cenoura			925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4					
	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, rabanetes e pepino			115/27	1,8	0,3	1,5	1,5	1,1	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 frango	1,7	6	384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7						
5ª	SOPA	Feijão-verde			172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1					
	PRATO	Bacalhau à brás	1,3,4,5,6		749/179	9,6	1,5	13,2	1,1	1,4	10	0,4					
	DIETA	Pescada cozida com batata e couves de bruxelas	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	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	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	SOPA	Alface			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1					
	PRATO	Lombo de porco no forno com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)			854/204	10,4	3,2	16,1	1	1,8	12,9	0,4					
	DIETA	Perna de peru assada simples com arroz branco			607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4					
	VEGETARIANO	Favas guisadas com legumes e massa cotovelinho	1		469/112	2,6		14,8			7,1						
	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 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

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.

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