



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

**EMENTA SEMANAL 3 a 7 de Junho 2024**

2 ª  F E I R A	SOPA	Cenoura com brócolos
	PRATO	Pizza com fiambre e queijo, manjerição e molho de tomate
	DIETA	Frango corado no forno com massa fusilli
	VEGETARIANO	Arroz primavera (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás)
	SALADA	Alface, pepino e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Gelado de leite/ Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	
Contém	Pode conter vestígios
1,3,6,7	
1	
8	
6,7	
1,7	

Declaração Nutricional por 100g:							
Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
925/221	10	3,3	25,8	1,6	1,6	9,2	1
796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
645/154	4,7	0,5	23,5	5,4	5,2	6	
215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
729/174	6,6	3,5	24	19		3,3	0,2
453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3

3 ª  F E I R A	SOPA	Grão com espinafres
	PRATO	Filetes de pescada no forno com batata cozida
	DIETA	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada
	SALADA	Curgete, cenoura e cogumelos salteados
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

4	
4	
1	
1,7	

209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	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
464/111	2,8		14,4			6,9	
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

4 ª  F E I R A	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Arroz à valenciana (sem salsichas)
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco
	VEGETARIANO	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco
	SALADA	Alface e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru

2,14	
1,7	6

172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
599/143	5,3	0,7	15,6	1,6	1,2	8,2	0,4
946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
427/102	4,2		8,2			4,1	
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

5 ª  F E I R A	SOPA	Puré 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	Gelatina vegetal / Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

4	
4	
1,7	12

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
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	Juliana
	PRATO	Empadão de vitela
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (arroz)
	SALADA	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + bolo de aveia sem açúcar

3,6,7	
1,3,7	

134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
812/194	7,3	2,5	19,3	1,2	1	12,7	0,5
833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3
423/101	2,2		15,6			4,9	
159/38	1,7	0,2	3,9	3,2	2,5	2,1	0,2
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

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- Tremeço; 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 10 a 14 de Junho 2024

### FERIADO

### 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	Categoria	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	FERIADO												
	PRATO													
	DIETA													
	VEGETARIANO													
	SALADA													
	FRUTA/SOBREMESA													
	LANCHE													
3ª	SOPA	Brócolos			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1		
	PRATO	Febras de cebolada com arroz de legumes (ervilhas e milho)			779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3		
	DIETA	Peito de frango cozido com arroz branco			837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3		
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes	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	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	Feijão com couve			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1		
	PRATO	Bacalhau com natas	1,4,6,7		724/173	8,9	2,6	12,8	1,9	1	11,4	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	Legumes à Brás (com tofu)	6		494/118	3,8		16			5,1			
	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 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	SOPA	Alho francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1		
	PRATO	Almondegas estufadas em molho de tomate com massa penne	1	13	963/230	10,9	4,4	18,1	1,9	1,4	14,8	0,5		
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com massa penne	1		1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5		
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1,6		607/145	5,9		20,9			6,9			
	SALADA	Alface, milho e cenoura			206/50	2	0,2	6,7	1,6	1,5	1,4	0,2		
	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		
6ª	SOPA	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1		
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de tomate	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	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco			461/110	3,5		15			4,5			
	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.



# EMENTA

R.07.00  
05.03.2021



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA SEMANAL 17 a 21 de Junho 2024

### Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém      Pode conter vestígios

### Declaração Nutricional por 100g:

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	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Empadão de atum (arroz)	4		586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4
	DIETA	Abrótea cozida com batata e feijão-verde cozido	4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
	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 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	Juliana			134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
	PRATO	Estufado de carne de vaca 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 siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)	1		895/214	7,2		23,7			7,5	
	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	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	Feijão-verde			172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau, ovo, batata, grão, brócolos e cenoura)	3,4		561/134	4,6	0,8	10,4	0,8	2,6	13,5	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	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)			448/107	2,2		16			5,9	
	SALADA	Incorporados: cenoura, brócolos e tomate			158/38	2,2	0,2	3,1	2,8	2,3	1,7	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
5 ª  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	Pernas de frango no forno com arroz de cenoura			925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
	DIETA	Pernas de frango simples no forno com arroz de cenoura			925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura			703/168	3,4		28,9			5,5	
	SALADA	Espinafres salteados			130/31	1,9	0,2	0,8	0,7	2,6	2,6	0,2
	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
6 ª  F E I R A	SOPA	Brócolos			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Caldeirada de peixe (abrótea e raia)	4		373/89	2,2	0,3	8,3	1,7	1,2	9,5	0,3
	DIETA	Maruca cozida com batata e brócolos	4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3
	VEGETARIANO	Tofu espiritual	6		528/126	6		9,7			9,2	
	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 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- ...

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 Sésamo; 12- Sulfitos; 13- Tremoço; 14- Moluscos.


 Nome da Instituição: **Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho**
**EMENTA SEMANAL 24 a 28 de Junho 2024**

2 ª  F E I R A	<b>SOPA</b>	Alface
	<b>PRATO</b>	Tortilha de legumes (batata, brócolos, ervilhas, pimento e milho)
	<b>DIETA</b>	Hamburguer de aves grelhado com arroz branco
	<b>VEGETARIANO</b>	Jardineira de soja
	<b>SALADA</b>	Alface, tomate e cenoura
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE</b>	Leite branco + Pão de mistura com queijo
3 ª  F E I R A	<b>SOPA</b>	Grão
	<b>PRATO</b>	Feijoada de lulas com arroz branco
	<b>DIETA</b>	Peixe-espada grelhado com batata cozida
	<b>VEGETARIANO</b>	Feijoada de cogumelos e arroz branco
	<b>SALADA</b>	Tomate, cenoura e pepino
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE</b>	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
4 ª  F E I R A	<b>SOPA</b>	Espinafres
	<b>PRATO</b>	Tirinhas de porco estufadas com esparguete
	<b>DIETA</b>	Carne de vaca cozida com massa esparguete
	<b>VEGETARIANO</b>	Hamburguer de soja grelhado com massa esparguete
	<b>SALADA</b>	Alface, pepino e beterraba
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE</b>	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango
5 ª  F E I R A	<b>SOPA</b>	Puré de alho-francês
	<b>PRATO</b>	Pescada cozida com batata cozida
	<b>DIETA</b>	Pescada cozida com batata cozida
	<b>VEGETARIANO</b>	Couscous com legumes salteados
	<b>SALADA</b>	Brócolos, cenoura e nabo cozidos
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	Gelatina vegetal / Fruta da época
	<b>LANCHE</b>	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
6 ª  F E I R A	<b>SOPA</b>	Brócolos
	<b>PRATO</b>	Arroz de aves (frango e peru)
	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado com arroz branco
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de lentilhas e cogumelos
	<b>SALADA</b>	Alface, tomate e rabanetes
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE</b>	Leite branco + Cereais corn flakes

Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	
Contém	Pode conter vestígios
3	
6	
1,7	
14	
4	
1,7	
1	
1,6	
1,7	6
4	
4	
1	
1,7	12
7	

Declaração Nutricional por 100g:								
Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal	
147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1	
595/180	8,5	1,8	18,7	0,7	1,2	9,7	0,4	
1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9	
507/121	2,6		19,2			5,3		
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	
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	
532/127	1,7	0,3	18,6	1,7	3,7	9,2	0,4	
419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3	
507/121	2,6		19,2			5,3		
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	
159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1	
858/205	10,6	3,3	16	1,5	1,6	12,8	0,4	
912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3	
473/113	5,9		10,5			3,7		
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	
473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3	
473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3	
473/113	2,7		17			5,2		
149/36	2,1	0,2	3	2,6	2,4	1,5	0,2	
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	
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	
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- Tremçoço; 14- Moluscos.

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