



EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho



EMENTA SEMANAL 9 a 13 de Outubro 2023

2 ª F E I R A	SOPA	Puré de cenoura
	PRATO	Ovos mexidos com massa esparguete
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com esparguete
	VEGETARIANO	Massa primavera (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás)
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo
3 ª F E I R A	SOPA	Grão com nabijas
	PRATO	Filetes de pescada no forno gratinados com batata assada
	DIETA	Filetes no forno simples com batata cozida e cenoura cozida
	VEGETARIANO	Tofu espiritual
	SALADA	Brócolos, feijão-verde e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
4 ª F E I R A	SOPA	Abóbora com couve-flor
	PRATO	Macarronada de frango com tomate e grão
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa macarrão
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango
5 ª F E I R A	SOPA	Agrião
	PRATO	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos
	DIETA	Salmão grelhado com batata, cenoura e brócolos
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos
	SALADA	Incorporados: Macedónia (feijão-verde, ervilhas e cenoura)
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
6 ª F E I R A	SOPA	Macedónia
	PRATO	Carne de porco assada com arroz de ervilhas
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de ervilhas
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã assada / fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com doce

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
1,3	
1	
1,8	
1,7	
4,7	
4	
6	
1,7	
1	
1	
1	
1,7	6
6	
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
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
645/154	4,7	0,5	23,5	5,4	5,2	6	
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
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
528/126	6		9,7			9,2	
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
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
155/37	0,5	0,1	5,9	2,6	2	2	0,1
741/177	5,9	2	17,5	2,5	3,6	15	0,4
775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
895/214	7,2		23,7			7,5	
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
384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7
168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	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	
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
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
163/39	0,6	0,1	7,3	2,7	2,4	1,5	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
691/165	5,4		27			6,7	
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
415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	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.



EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho



EMENTA SEMANAL 16 a 20 de Outubro 2023

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

Alface

PRATO

Peixe à Primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos)

DIETA

Peixe à Primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos)

VEGETARIANO

Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)

SALADA

Incorporados: brócolos, cenoura e couve-flor

FRUTA/SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE

Leite branco + Pão de mistura com queijo

4

4

1,7

147/35

0,6

0

6,5

2,1

1,7

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

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

453/108

3,2

2,4

13,6

4

0,8

6

0,3

3
ª

F
E
I
R
A

SOPA

Puré de courgette

PRATO

Esparguete à Bolonhesa

DIETA

Bife de frango grelhado com massa esparguete

VEGETARIANO

Bolonhesa de soja

SALADA

Alface, tomate e rabanetes

FRUTA/SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE

logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1

1

1,6

1,7

155/37

0,6

0,1

6,8

2,5

1,7

1,3

0,1

779/186

8

0,7

14,4

1,9

1,5

14,1

0,4

775/185

3,7

0,7

19

0,7

1,2

20,6

0,4

607/145

5,9

20,9

6,9

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

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

Bacalhau à Brás

DIETA

Solha grelhada com batata e feijão verde cozido

VEGETARIANO

Legumes à Brás (com tofu)

SALADA

Alface, pepino e beterraba

FRUTA/SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE

Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru

1,3,4,5,6

4

6

1,7

6

172/41

0,7

0,1

7,8

2,8

2,2

1,4

0,1

749/179

9,6

1,5

13,2

1,1

1,4

10

0,4

452/108

2,6

0,4

12,6

0,8

1

9,7

0,3

494/118

3,8

16

5,1

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

388/93

1,8

0,8

13,9

4

0,8

5,1

0,6

5
ª

F
E
I
R
A

SOPA

Juliana

PRATO

Arroz de aves (frango e peru)

DIETA

Hamburguer de aves grelhados com arroz branco

VEGETARIANO

Empadão de legumes (arroz)

SALADA

Alface, tomate e cenoura

FRUTA/SOBREMESA

Gelatina vegetal / Fruta da época

LANCHE

logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

12

1,7

134/32

0,5

0

5,8

2,6

2,2

1,3

0,1

770/184

4,2

0,7

21,3

0,3

0,7

15,4

0,3

423/101

2,2

15,6

4,9

125/30

1,6

0,2

2,8

2,6

2,1

1,2

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

Feijão

PRATO

Medalhões de pescada estufados com batata cozida

DIETA

Medalhões de pescada estufados simples com batata cozida

VEGETARIANO

Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura

SALADA

Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos

FRUTA/SOBREMESA

Fruta da época

LANCHE

Leite branco + Pão de mistura com marmelada

4

4

1,7



EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição: Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho												
EMENTA SEMANAL 23 a 27 de Outubro 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	Nabiças			163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Jardineira de frango			385/92	2,6	0,5	7,8	1,7	2,4	9,1	0,4
	DIETA	Peito de frango grelhado com arroz branco										
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes			532/127	2,9		19,4			5,7	
	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 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	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de cenoura	1,4		909/217	7,3	0,8	29,4	0,7	2,1	8,5	0,5
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes	6		691/165	5,4		27			6,7	
	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	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	Cenoura com lombardo			142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
	PRATO	Pá de porco estufada com massa esparguete	1		892/213	11,5	3,5	13,4	1,3	1,2	14	0,4
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com massa esparguete	1		762/182	7,6	2,5	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4
	VEGETARIANO	Massa penne com grão de bico e espinafres	1		599/143	4,5		19,4			5,9	
	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 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 ervilhas			205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
	PRATO	Empadão deatum	1,3,4,7	6,14	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	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga	1		415/99	2,9		13,4			4,5	
	SALADA	Alface, tomate e pepino			134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	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
6ª F E I R A	SOPA	Legumes			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	PRATO	Strogonoff de peru com arroz branco	1,7,10		595/142	4,3	1,6	15,2	0,5	1,2	10,7	0,3
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco			833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	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 + 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

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.