

Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho			Escola:											
EMENTA SEMANAL 28 de Fevereiro a 4 de Março 2022						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	Legumes						134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1		
	PRATO	Almondegas estufadas com arroz branco				6,7		963/230	10,9	4,4	18,1	1,9	1,4	14,8	0,5		
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco						946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3		
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco						461/110	3,5		15			4,5			
	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 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	CARNAVAL															
	PRATO																
	DIETA																
	VEGETARIANO																
	SALADA																
	FRUTA/SOBREMESA																
	LANCHE																
4ª 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	Hamburguer de aves grelhado com esparguete				1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9		
	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 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 cenoura						138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1		
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida				4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3		
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida				4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3		
	VEGETARIANO	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga				1		415/99	2,9		13,4			4,5			
	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 + 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	Brócolos e couve-flor						151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	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 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 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																	

Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho			Escola:											
EMENTA SEMANAL 7 a 11 de Março 2022						Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		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		Agrião					168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1		
	PRATO		Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos			4		662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4		
	DIETA		Solha grelhada com batata cozida e brócolos			4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3		
	VEGETARIANO		Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos					448/107	4,2		13,3			4			
	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 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 abóbora					151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	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		Rancho vegetariano			1		440/105	2,3		16,4			4,9			
	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		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		Grão					264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	0,1		
	PRATO		Medalhões de pescada no forno com puré de batata			1,4,7		477/114	4,3	1,3	10,9	1,2	0,7	9,3	0,4		
	DIETA		Medalhões de pescada simples no forno com batata cozida e feijão-verde			4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3		
	VEGETARIANO		Legumes à Brás			6		494/118	3,8		16			5,1			
	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 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 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		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		Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura					703/168	3,4		28,9			5,5			
	SALADA		Alface, pepino e beterraba					128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	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		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		Legumes					134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1		
	PRATO		Salada russa de salmão (com macedónia de legumes)			3,4		132	7,5	1,4	8,6	1,6	2,2	8,2	0,3		
	DIETA		Salmão grelhado com batata			4		1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3		
	VEGETARIANO		Jardineira de legumes					532/127	2,9		19,4			5,7			
	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		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						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.					
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																	



Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho			Escola:										
EMENTA SEMANAL 21 a 25 de Março 2022						Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		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	Grão com nabiças					209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	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	Maruca cozida com batata e feijão-verde cozido			4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3		
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco					628/150	3,8		21,5			7,2			
	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	Juliana					134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1		
	PRATO	Carne de vaca guisada com massa esparguete			1		762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4		
	DIETA	Frango cozido com massa esparguete			1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4		
	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	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	Puré de courgette					155/37	0,6	0,1	6,8	2,5	1,7	1,3	0,1		
	PRATO	Filetes de pescada no forno com batatinha assada			1,3,4,6		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3		
	DIETA	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida			4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3		
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos			1		464/111	2,8		14,4			6,9			
	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 frango			1,7	6	384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7		
5ª F E I R A	SOPA	Espinafres					159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1		
	PRATO	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura					611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4		
	DIETA	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura					611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4		
	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	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	Redfish estufado com batata cozida			4		448/107	3,4	0,5	10,1	1,4	1,2	10	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	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)					448/107	2,2		16			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	Pêra cozida / 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- 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			Escola:											
EMENTA SEMANAL 28 de <i>Março a 1 de Abril 2022</i>						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		Massa com atum			1,3,4,7	6,14	586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4		
	DIETA		Peixe espada 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, 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		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		
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		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 branco + Pão de mistura com queijo			1,7		453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3		
4ª F E I R A	SOPA		Puré de cenoura					138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1		
	PRATO		Pescada cozida com batata cozida			4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3		
	DIETA		Pescada cozida com batata cozida			4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3		
	VEGETARIANO		Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga			1		415/99	2,9		13,4			4,5			
	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		Iogurte + Pão de mistura com manteiga			1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4		
5ª F E I R A	SOPA		Feijão-verde e cenoura					155/37	0,5	0,1	7,2	3	2,3	1,3	0,1		
	PRATO		Frango corado com oregãos e massa esparguete			1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3		
	DIETA		Frango corado e 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, milho e tomate					217/52	2,3	0,3	6,7	1,3	1,1	1,6	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		Leite branco + Pão de mistura com marmelada			1,7		425/102	1,5	0,8	17,8	8	0,9	4,2	0,2		
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		Bacalhau com natas			1,4,6,7		724/173	8,9	2,6	12,8	1,9	1	11,4	0,5		
	DIETA		Abrótea cozida com batata e couve portuguesa 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 milho					215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1		
	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		
Ementa elaborada por: <i>Inês Martins</i> 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																	