

Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho												
EMENTA SEMANAL 5 a 9 de Maio 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	Cenoura com brócolos						151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Rancho de carne (peru/porco) com lombardo				1		775/185	7,7	2,4	17,2	2,3	3,5	14,6	0,4
	DIETA	Perna de peru estufada simples com massa macarrão				1		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano				1		440/105	2,3		16,4			4,9	
	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	Grão com nabiças						209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	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				4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco						628/150	3,8		21,5			7,2	
	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	Alho francês						155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	PRATO	Frango assado com massa esparguete				1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	DIETA	Frango assado simples com 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				1,6		473/113	5,9		10,5			3,7	
	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 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	Purê de legumes						134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	PRATO	Salada russa de pescada				4		335/80	2,3	0,4	8,8	1,6	2,2	6,7	0,3
	DIETA	Pescada cozida com batata e macedónia				4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada				1		464/111	2,8		14,4			6,9	
	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	Gelatina vegetal / Fruta da época					12	276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2
	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	Juliana						134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
	PRATO	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura						779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de cenoura						1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de cenoura				6		691/165	5,4		27			6,7	
	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 + 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- 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														
EMENTA SEMANAL 12 a 16 de Maio 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		
2 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		Ovos mexidos com arroz de cenoura			3		1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	0,5		
	DIETA		Salmão grelhado com batata, brócolos e cenoura cozida			4		1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3		
	VEGETARIANO		Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos					448/107	4,2		13,3			4			
	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 + Pão de mistura com queijo			1,7		453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3		
3 F E I R A	SOPA		Espinafres					159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1		
	PRATO		Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e massa fusilli			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 fusilli			1		762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4		
	VEGETARIANO		Massa fusilli com "natas" e cogumelos			6		866/207	6,9		29,3			6,9			
	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		
4 F E I R A	SOPA		Feijão com couve					205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	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		Redfish cozido com batata cozida e brócolos			4		440/105	2,7	0,5	10,1	0,6	0,8	10,9	0,3		
	VEGETARIANO		Tofu espiritual			6		528/126	6		9,7			9,2			
	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		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 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		Arroz de aves (frango e peru) no forno					770/184	4,2	0,7	21,3	0,3	0,7	15,4	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		Arroz de lentilhas e espinafres					599/143	4		22			4,8			
	SALADA		Alface e tomate					117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	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		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		
6 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 salada russa			1,4		909/217	7,3	0,8	29,4	0,7	2,1	8,5	0,5		
	DIETA		Perca grelhada com batata cozida			4		431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3		
	VEGETARIANO		Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu			6		850/203	8		31,3			9,6			
	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 + 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- 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												
EMENTA SEMANAL 26 a 30 de Maio 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	Abóbora com couve						142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura e batata				4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
	DIETA	Medalhões 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	Salada de grão-de-bico com legumes e nozes				8		1227/293	11,8		26,6			11,7	
	SALADA	Brócolos 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	Puré de cenoura						138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	PRATO	Coxas de frango no forno com arroz de cenoura						925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
	DIETA	Coxas de frango 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	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	Nabiças						163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Paloco à Gomes de Sá				3,4		481/115	4	0,7	10,4	0,8	1,1	10,3	0,4
	DIETA	Abrótea cozida com batata e couve-flor				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	Alface e pepino						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	FERIADO													
	PRATO														
	DIETA														
	VEGETARIANO														
	SALADA														
	FRUTA/SOBREMESA														
	LANCHE														
6ª 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	Esparguete à bolonhesa de atum				1,4		866/207	10,2	1	14,6	1,3	1,2	15,2	0,5
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida				4		431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
	VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa de soja				1,6		607/145	5,9		20,9			6,9	
	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						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															