



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA - CSPDS

Semana 49 : de 30 de Novembro a 4 de Dezembro de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Puré de alho-francês	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com fiambre (6,7)
	Prato	Feijoada de carnes (vaca/porco) com arroz branco e couve lombarda cozida		
	Dieta	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco		
	Salada	Alface e cenoura		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	FERIADO			
Quarta-Feira	Sopa	Canja de galinha (1,3)	Lanche	Leite com chocolate (7) + Pão de mistura (1) com queijo (7)
	Prato	Frango corado com oregãos e massa esparguete (1,3)		
	Dieta	Frango assado e massa esparguete (1,3)		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta-Feira	Sopa	Agrião	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com fiambre (6,7)
	Prato	Filetes de pescada (1,3,4,5,6) fritos com arroz de tomate		
	Dieta	Filetes de pescada simples (4) no forno com batata cozida		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Maçã assada/ Fruta da época		
Sexta-Feira	Sopa	Feijão-verde e cenoura	Lanche	Iogurte (7) + Pão de mistura (1) com doce
	Prato	Empadão de vitela (1,3,7,8)		
	Dieta	Bife de peru grelhado com macedónia de legumes		
	Salada	Cenoura e beterraba		
	Sobremesa	Fruta da época		

ALERGENIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rijia 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de Sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremoços 14. Moluscos

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



Inês Cardoso Martins - Nutricionista
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA - CSPDS

Semana 50 : de 7 a 11 de Dezembro de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Puré de cenoura	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com marmelada
	Prato	Massada de peixe (1,3,4)		
	Dieta	Salmão grelhado com batata cozida (4)		
	Salada	Alface e cenoura ralada		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	FERIADO			
Quarta-Feira	Sopa	Lombardo	Lanche	Leite com chocolate (7) + Pão de mistura (1) com fiambre (6,7)
	Prato	Medalhões de pescada no forno com batata e couve-flor cozida (4)		
	Dieta	Perca grelhada com batata e couve-flor cozida (4)		
	Salada	-----		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta-Feira	Sopa	Espinafres	Lanche	Iogurte (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Strogonoff de peru com arroz branco (1,7,10)		
	Dieta	Bife de peru grelhado com arroz branco		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		
Sexta-Feira	Sopa	Puré de Couve-flor	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1) com queijo (7)
	Prato	Salada de atum com feijão frade, batata, cenoura e brócolos cozidos (4)		
	Dieta	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos (4)		
	Salada	-----		
	Sobremesa	Arroz Doce (3,7)/Fruta da época		

ALERGENIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de Sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremoços 14. Moluscos

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



Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA - CSPDS

Semana 51 : de 14 a 18 de Dezembro de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Legumes	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com queijo (7)
	Prato	Esparguete à Bolonhesa (1,3)		
	Dieta	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete (1,3)		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Agrião	Lanche	Iogurte (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Peixe à Primavera* (4)		
	Dieta	Peixe à Primavera* (4)		
	Salada	-----		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-Feira	Sopa	Grão com nabiça	Lanche	Leite com chocolate (7) + Pão de mistura (1,8) com fiambre (6,7)
	Prato	Lombo de porco estufado com massa farfalle (1,3)		
	Dieta	Bife de peru grelhado com massa farfalle (1,3)		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta-Feira	Sopa	Puré de abóbora	Lanche	Iogurte (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Douradinhos no forno com arroz de ervilhas e cenoura (1,4)		
	Dieta	Peixe espada grelhado com batata, cenoura e feijão-verde cozido (4)		
	Salada	Alface e pepino		
	Sobremesa	Pera cozida/ Fruta da época		
Sexta-Feira	Sopa	Juliana	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com doce
	Prato	Frango assado com puré de batata (1,3,7,8)		
	Dieta	Peito de frango cozido com arroz branco		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Fruta da época		

ALERGENIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rija 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de Sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremeços 14. Moluscos

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

*Peixe à Primavera: pescada, batata, cenoura, couve-flor cozida



Inês Cardoso Martins - **Nutricionista**
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA - CSPDS

Semana 52 : de 21 a 25 de Dezembro de 2020

Segunda-Feira	Sopa	Feijão	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com queijo (7)
	Prato	Jardineira de vitela		
	Dieta	Carne de vaca cozida com batata, cenoura e feijão verde cozido		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Macedónia de legumes	Lanche	Iogurte (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Arroz de peixe (4)		
	Dieta	Peixe-espada grelhado com batata cozida		
	Salada	Tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-Feira	Sopa	Cenoura com lombardo	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com fiambre (6,7)
	Prato	Tirinhas de porco estufadas com massa fusilli tricolor (1,3)		
	Dieta	Bifes de frango grelhados com massa fusilli tricolor (1,3)		
	Salada	Alface e cenoura ralada		
	Sobremesa	Gelatina (12) / Fruta da época		
Quinta-Feira	NATAL			
Sexta-feira				

ALERGENIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rijas 9. Alho 10. Mostarda 11. Sementes de Sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremeços 14. Moluscos

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



Inês Cardoso Martins - Nutricionista

CP 2352N Ordem dos Nutricionistas



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA - CSPDS

Semana 53 : de 28 de Dezembro de 2020 a 1 de Janeiro de 2021

Segunda-Feira	Sopa	Espinafres	Lanche	Leite branco (7) + Pão de mistura (1,8) com fiambre (6,7)
	Prato	Abrótea cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos cozidos (4)		
	Dieta	Abrótea cozida com ovo, batata, cenoura e brócolos cozidos (4)		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Fruta da época		
Terça-Feira	Sopa	Puré de legumes	Lanche	Iogurte (7) + Pão de mistura (1,8) com manteiga (7)
	Prato	Frango assado com arroz de cenoura		
	Dieta	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura		
	Salada	Alface		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quarta-Feira	Sopa	Feijão-verde	Lanche	Leite com chocolate (7) + Pão de mistura (1) com queijo (7)
	Prato	Bacalhau à brás (1,3,4,5,6)		
	Dieta	Pescada cozida com batata e couve-flor cozida (4)		
	Salada	Alface e tomate		
	Sobremesa	Fruta da época		
Quinta-Feira	ANO NOVO			
Sexta-Feira				

ALERGENIOS: 1. Glúten 2. Crustáceos 3. Ovos 4. Peixes 5. Amendoins 6. Soja 7. Leite 8. Frutos de casca rijas 9. Aipo 10. Mostarda 11. Sementes de Sésamo 12. Dióxido de enxofre/Sulfitos 13. Tremoços 14. Moluscos

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



Inês Cardoso Martins - Nutricionista
CP 2352N Ordem dos Nutricionistas