

Nome da Instituição:		Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho														
EMENTA SEMANAL 5 a 9 de Outubro 2026						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	FERIADO														
	PRATO															
	DIETA															
	VEGETARIANO															
	SALADA															
	FRUTA/SOBREMESA															
	LANCHE															
3ª F E I R A	SOPA	Macedónia						163/39	0,6	0,1	7,3	2,7	2,4	1,5	0,1	
	PRATO	Peixe à Brás (pescada)				3,4	1,6,7	749/179	9,6	1,5	13,2	1,1	1,4	10	0,4	
	DIETA	Filetes de pescada no forno com batata cozida e brócolos				4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3	
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)				6		494/118	3,8		16			5,1		
	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	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	Abóbora com couve-flor						155/37	0,5	0,1	5,9	2,6	2	2	0,1	
	PRATO	Massada de frango com molho de tomate e grão				1		741/177	5,9	2	17,5	2,5	3,6	15	0,4	
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa macarrão				1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4	
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano				1		440/105	2,3		16,4			4,9		
	SALADA	Alface e tomate						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 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	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 feijão-verde				4		662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4	
	DIETA	Abrótea cozida com batata cozida, cenoura e feijão-verde				4		440/105	2,7	0,5	10,1	0,6	0,8	10,9	0,3	
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e feijão-verde						448/107	4,2		13,3			4		
	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	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	Grão com nabiças						209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1	
	PRATO	Carne de porco assada com alecrim e arroz de ervilhas						854/204	10,4	3,2	16,1	1	1,8	12,9	0,4	
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco						833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3	
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de ervilhas				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-

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

			EMENTA								R.07.00 05.03.2021				
Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho												
EMENTA SEMANAL 19 a 23 de Outubro 2026						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	Pá de porco estufada c/cenoura e arroz de ervilhas						892/213	11,5	3,5	13,4	1,3	1,2	14	0,4
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com arroz branco						762/182	7,6	2,5	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4
	VEGETARIANO	Lentilhas estufadas com arroz branco						599/143	4		22			4,8	
	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	Empadão de atum				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 e couve				4		431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (puré de batata)				6		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		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	Perna de peru assada com arroz de cenoura						666/159	8	2,8	11,4	1,4	0,8	11,3	0,3
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura						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 de cenoura						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 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 ervilhas						205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
	PRATO	Massinha de abrótea e pescada com coentros				1,4		569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
	DIETA	Massinha de abrótea e pescada simples				1,4		565/135	2,9	0,4	18,1	1,7	1,6	10,4	0,3
	VEGETARIANO	Massa fusilli com grão de bico e espinafres				1		599/143	4,5		19,4			5,9	
	SALADA	Alface, milho e cenoura						206/50	2	0,2	6,7	1,6	1,5	1,4	0,2
	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	Alho francês						134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	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 batata cozida						611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes e soja				6		507/121	2,6		19,2			5,3	
	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 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 Outubro de 2026					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	Purê de couve-flor					205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1	
	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com batata aos cubos					858/205	10,6	3,3	16	1,5	1,6	12,8	0,4	
	DIETA	Tirinhas de frango estufadas simples com batata cozida					611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4	
	VEGETARIANO	Salada de grão-de-bico com legumes e nozes			8		1227/293	11,8		26,6			11,7		
	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 + 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	Cenoura com brócolos					151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1	
	PRATO	Filetes de pescada assados no forno com arroz de feijão			4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3	
	DIETA	Filetes no forno simples com arroz branco			4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3	
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco					507/121	2,6		19,2			5,3		
	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	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	Feijão com lombardo					205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1	
	PRATO	Frango estufado com couscous			1		858/205	10,6	3,3	16	1,5	1,6	12,8	0,4	
	DIETA	Peito de frango grelhado com couscous			1		611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4	
	VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados			1		473/113	2,7		17			5,2		
	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 branco + bolo de aveia e fruta sem açúcar			1,3,7		371/89	2,3	0,9	13,2	5,9	1,1	4,5	0,2	
5ª F E I R A	SOPA	Alface					147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1	
	PRATO	Meia desfeita de paloco (paloco, 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	Pescada cozida com batata cozida e brócolos			4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3	
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos			1		464/111	2,8		14,4			6,9		
	SALADA	Incorporados: Brócolos, feijão-verde e cenoura					156/37	1,9	0,2	3,3	2,6	2,7	2	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	Espinafres					159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1	
	PRATO	Arroz de aves (frango e peru)					770/184	4,2	0,7	21,3	0,3	0,7	15,4	0,3	
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com arroz branco			1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9	
	VEGETARIANO	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu			6		850/203	8		31,3			9,6		
	SALADA	Alface, pepino e couve roxa					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 + bolo de aveia e fruta sem açúcar			1,3,7		519/124	2,5	0,9	20,4	10,0	1,6	5,2	0,3	
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.