



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.



Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho												
EMENTA SEMANAL 14 a 18 de setembro 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	Feijão-verde						172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	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	Redfish simples no forno com batata cozida				4		402/96	2,4	0,4	9,7	0,8	0,8	9,8	0,3
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco						507/121	2,6		19,2			5,3	
	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	Macedónia de legumes						134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	PRATO	Frango estufado com cenoura e massa fusilli				1		842/201	5,9	1,2	18,6	1,5	1,8	18,5	0,4
	DIETA	Frango estufado simples com massa fusilli				1		837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli				1,6		473/113	5,9		10,5			3,7	
	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	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	Agrião						168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Meia desfeita de paloco (ovo, grão e batata)				3,4		561/134	4,6	0,8	10,4	0,8	2,6	13,5	0,4
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida				4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)						448/107	2,2		16			5,9	
	SALADA	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos						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
5ª F E I R A	SOPA	Purê de cenoura						138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	PRATO	Febras de cebolada com arroz de grelos						779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco						1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de grelos				6		691/165	5,4		27			6,7	
	SALADA	Alface, tomate e pepino						134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	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
6ª F E I R A	SOPA	Ervilhas						205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
	PRATO	Perca assada no forno com batata assada				4		415/99	3,5	0,6	10,9	1,2	1,1	6,8	0,3
	DIETA	Perca simples no forno com batata cozida				4		377/90	2,6	0,4	10	1,2	1,1	6,8	0,3
	VEGETARIANO	Jardineira de grão-de-bico e 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 + bolo de aveia com fruta sem açúcar				1,3,7		371/89	2,3	0,9	13,2	5,9	1,1	4,5	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															



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 21 a 25 de setembro 2026

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

2 F E I R A	SOPA	Purê de couve-flor
	PRATO	Cubinhos de peru estufados com ervilhas e cenoura e arroz branco
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu
	SALADA	Alface, pepino e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

Contém	Pode conter vestígios
6	
1,7	

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
155/37	0,5	0,1	5,9	2,6	2	2	0,1
607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
850/203	8		31,3			9,6	
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
453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3

3 B F E I R A	SOPA	Juliana
	PRATO	Esparguete à bolonhesa de atum
	DIETA	Atum natural com batata, cenoura e brócolos cozidos
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1,4	
4	
1,6	
1,7	

134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
1130/207	10,2	1	14,6	1,3	1,2	15,2	0,5
482/115	5,5	0,6	7,8	1,4	2	9,3	0,3
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	Alface
	PRATO	Frango assado com arroz de cenoura
	DIETA	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango

1,7	6

147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4
703/168	3,4		28,9			5,5	
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
384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7

5 F E I R A	SOPA	Grão com nabiças
	PRATO	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas e batata cozida
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozido
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)
	SALADA	Ratatui de legumes (curgete, beringela, tomate e pimentos)
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã assada / fruta da época
	LANCHE	Iogurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

4	
4	
6	
1,7	

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
473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
494/118	3,8		16			5,1	
126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	1,6	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

F E I R A	SOPA	Grelós
	PRATO	Rancho de carne (carne porco, grão, macarrão, lombardo e cenoura)
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa macarrão
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano
	SALADA	Incorporados: Couve lombarda, cenoura e repolho cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Cereais corn flakes

1	
1	
1	
7	

168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
775/185	7,7	2,4	17,2	2,3	3,5	14,6	0,4
912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
440/105	2,3		16,4			4,9	
126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	1,6	0,1
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
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

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.

Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho														
EMENTA SEMANAL 28 de setembro a 2 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	Espinafres						159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	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	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		
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos				1		464/111	2,8		14,4			6,9			
	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						1,7		453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3		
3ª F E I R A	SOPA	Purê de alho-francês						155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	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 vaca grelhado com massa esparguete				1		1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5		
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa esparguete				1,6		473/113	5,9		10,5			3,7			
	SALADA	Alface, pepino e milho						215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1		
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época						226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0		
LANCHE						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	Legumes						134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1		
	PRATO	Saladinha de salmão (batata, salmão desfiado e legumes)				4		544/132	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 grão-de-bico						691/165	2,1		28			8,7			
	SALADA	Incorporados: 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						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	Cenoura com brócolos						151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1		
	PRATO	Frango assado com ervas de Provence e massa fusilli tricolor				1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3		
	DIETA	Frango assado simples com massa fusilli tricolor				1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3		
	VEGETARIANO	Massa siciliana (fusilli com grão, alho francês e tomate cereja)				1		895/214	7,2		23,7			7,5			
	SALADA	Alface, pepino e beterraba						128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2		
	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						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	Feijão com lombardo						205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	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 cozida e brócolos				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	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						1,3,7		371/89	2,3	0,9	13,2	5,9	1,1	4,5	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																	