



Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA - Praia

De 30 de Junho a 4 de Julho de 2025

Segunda-Feira	Prato	Nuggets de frango com arroz de cenoura (1,3)	Lanche	Fruta + Pão de mistura com fiambre de frango (1,7)	Lanche	Leite branco + Pão de mistura com queijo (1,7)
	Dieta	Frango cozido com arroz de cenoura				
	Salada	Alface, tomate e milho				
	Sobremesa	Fruta da época				
Terça-Feira	Prato	Bacalhau à Brás (1,3,4,5,6)	Lanche	Fruta + fatia de bolo de iogurte (1,3,7)	Lanche	Iogurte de aromas + pão de mistura com manteiga (1,7)
	Dieta	Salmão grelhado com batatinha cozida (4)				
	Salada	Alface, beterraba e cenoura				
	Sobremesa	Fruta da época				
Quarta-Feira	Prato	Almôndegas de carne de vaca estufadas com massa esparguete (1)	Lanche	Sumo + Pão de mistura com manteiga (1,7)	Lanche	Leite branco + Pão de mistura com fiambre de frango (1,7)
	Dieta	Hamburguer vaca grelhado com esparguete (1)				
	Salada	Alface, tomate e rabanetes				
	Sobremesa	Fruta da época				
Quinta-Feira	Prato	Salada russa de atum (4)	Lanche	Fruta + Fatia de pão-de-ló (1,3,7)	Lanche	Iogurte de aromas + pão de mistura com manteiga (1,7)
	Dieta	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde (4)				
	Salada	Feijão-verde, ervilhas e cenoura cozidos				
	Sobremesa	Fruta da época				
Sexta-Feira	Prato	Frango assado com massa penne (1)	Lanche	Fruta + Pão de mistura com manteiga (1,7)	Lanche	Leite branco + Pão de mistura com doce (1,7)
	Dieta	Bife de frango grelhado com massa penne (1)				
	Salada	Tomate, cenoura e pepino				
	Sobremesa	Gelado de leite (6,7)				

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