



EMENTA

R.07.00
05.03.2021



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 30 de Janeiro a 3 de Fevereiro 2023

			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 ª F E I R A	SOPA	Juliana			134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
	PRATO	Strogonoff de peru com arroz branco	1,7,10		595/142	4,3	1,6	15,2	0,5	1,2	10,7	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	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco			461/110	3,5		15			4,5	
	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
3 ª F E I R A	SOPA	Grão			264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	0,1
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá	3,4		481/115	4	0,7	10,4	0,8	1,1	10,3	0,4
	DIETA	Maruca cozida com batata e feijão-verde cozidos	4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)			448/107	2,2		16			5,9	
	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	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
4 ª F E I R A	SOPA	Alface			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
	PRATO	Pá de porco assada com arroz de coentros			854/204	10,4	3,2	16,1	1	1,8	12,9	0,4
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco			946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com arroz branco	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	Pêra cozida / 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
5 ª F E I R A	SOPA	Nabiças			163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Salada de atum com feijão-frade, batata, cenoura e brócolos cozidos	4		662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4
	DIETA	Pescada cozida com batata, cenoura e brócolos	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos			448/107	4,2		13,3			4	
	SALADA	Incorporados: cenoura, brócolos e tomate			158/38	2,2	0,2	3,1	2,8	2,3	1,7	0,2
	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
6 ª 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 massa esparguete	1		1093/261	10,8	2,5	19,5	0,8	1,3	23,2	0,3
	DIETA	Coxa de frango no forno simples com massa esparguete	1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	VEGETARIANO	Favas guisadas com legumes e massa cotovelinho	1		469/112	2,6		14,8			7,1	
	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	Leite branco + Pão de mistura com doce	1,7		415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	0,9	4,2	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- Tremeço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.



EMENTA

R.07.00
05.03.2021



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 6 a 10 de Fevereiro 2023

2 ª F E I R A	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Pescada cozida com batata e grão-de-bico cozido
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

3 ª F E I R A	SOPA	Legumes
	PRATO	Febras de cebolada com arroz de legumes (ervilhas e milho)
	DIETA	Peito de frango cozido com arroz branco
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

4 ª F E I R A	SOPA	Puré de couve-flor
	PRATO	Filetes de pescada no forno com batata assada
	DIETA	Perca simples no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos
	SALADA	Brócolos, feijão-verde e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru

5 ª F E I R A	SOPA	Ervilhas
	PRATO	Almondegas estufadas com arroz branco
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de ervilhas
	SALADA	Alface, pepino e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

6 ª F E I R A	SOPA	Espinafres
	PRATO	Massada de peixe (pescada, abrótea e maruca)
	DIETA	Salmão grelhado com batata cozida
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + bolo de aveia sem açúcar

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios
4	
4	
1,7	
6	
1,7	
4	
4	
1	
1,7	6
6,7	
1,7	12
1,7	
1,4	
4	
1	
1,3,7	

Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
611/146	3,6	0,6	20	1,1	3	10,3	0,3
473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
532/127	2,9		19,4			5,7	
149/36	2,1	0,2	3	2,6	2,4	1,5	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
134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3
691/165	5,4		27			6,7	
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
155/37	0,5	0,1	5,9	2,6	2	2	0,1
498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
377/90	2,6	0,4	10	1,2	1,1	6,8	0,3
464/111	2,8		14,4			6,9	
156/37	1,9	0,2	3,3	2,6	2,7	2	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
388/93	1,8	0,8	13,9	4	0,8	5,1	0,6
205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
963/230	10,9	4,4	18,1	1,9	1,4	14,8	0,5
1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
703/168	3,4		28,9			5,5	
128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
895/214	7,2		23,7			7,5	
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
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

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- Tremeço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.



EMENTA

R.07.00
05.03.2021



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 13 a 17 de Fevereiro 2023

	SOPA	Prato
2ª F E I R A	SOPA	Nabiças
	PRATO	Legumes à Brás (com ovo)
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com esparguete
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)
	SALADA	Alface, milho e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo	
3ª F E I R A	SOPA	Abóbora com couve
	PRATO	Arroz de peixe (pescada) à marinheiro com delícias do mar
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cogumelos
	SALADA	Alface, pepino e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	
4ª F E I R A	SOPA	Agrião
	PRATO	Frango estufado com massa fusilli tricolor
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa fusilli tricolor
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com doce	
5ª F E I R A	SOPA	Puré de ervilhas
	PRATO	Bacalhau com natas
	DIETA	Abrótea cozida com batata e couve-flor cozida
	VEGETARIANO	Tofu espiritual
	SALADA	Alface, pepino e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã assada / fruta da época
LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	
6ª F E I R A	SOPA	Cenoura com lombardo
	PRATO	Feijoada de carnes (vaca/porco) com arroz branco
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco e cenoura cozida
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco
	SALADA	Couve lombarda, cenoura e repolho cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com doce	

Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	
Contém	Pode conter vestígios
3	
1	
6	
1,7	

2,3,4	6,14
4	
1,7	

Declaração Nutricional por 100g:								
Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal	
163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1	
565/135	9,5	1,6	12,9	1,7	1,8	5,5	0,3	
1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9	
494/118	3,8		16			5,1		
217/52	2,3	0,3	6,7	1,3	1,1	1,6	0,1	
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	
142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1	
590/141	3,4	0,5	19,5	1,8	1	7,9	0,5	
419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3	
599/143	4		22			4,8		
215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	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	
168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1	
842/201	5,9	1,2	18,6	1,5	1,8	18,5	0,4	
775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4	
473/113	5,9		10,5			3,7		
154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2	
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0	
415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	0,9	4,2	0,2	
205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1	
724/173	8,9	2,6	12,8	1,9	1	11,4	0,5	
423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3	
528/126	6		9,7			9,2		
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	
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4	
147/35	0,5	0	6,1	2,8	2,4	1,5	0,1	
1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	0,5	
946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3	
507/121	2,6		19,2			5,3		
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	
415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	0,9	4,2	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.



EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 20 a 24 de Fevereiro 2023

		Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:								
		Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal	
2 ª F E I R A	SOPA	Macedónia de legumes			163/39	0,6	0,1	7,3	2,7	2,4	1,5	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	Solha grelhada com batata cozida		4	452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (arroz)			423/101	2,2		15,6			4,9	
	SALADA	Curgete, cenoura e pimentos 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
3 ª F E I R A	SOPA											
	PRATO											
	DIETA											
	VEGETARIANO											
	SALADA											
	FRUTA/SOBREMESA											
	LANCHE											
4 ª F E I R A	SOPA	Puré de alho-francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	PRATO	Filetes de pescada no forno com batata assada		4	498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
	DIETA	Filetes 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	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco			427/102	4,2		8,2			4,1	
	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	Arroz doce / fruta da época		3,7	966/231	3,7	1,2	45,1	29,9	0,4	4,3	0
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango		1,7	384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7
5 ª 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	Pá de porco estufada com esparguete		1	892/213	11,5	3,5	13,4	1,3	1,2	14	0,4
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com massa esparguete		1	1059/253	9,2	2,8	19,4	0,8	1,4	23,2	0,5
	VEGETARIANO	Couscous com legumes estufados		1	473/113	2,7		17			5,2	
	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	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 ª 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	Calamares no forno com arroz de lombardo e cenoura		1,14	595/142	7,3	1	30,2	3	1,8	4,1	0,9
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida		4	431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco		6	628/150	3,8		21,5			7,2	
	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	Leite branco + bolo de aveia sem açúcar		1,3,7	371/89	2,3	0,9	13,2	5,9	1,1	4,5	0,2



CARNAVAL

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- Tremoço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.



EMENTA

R.07.00
05.03.2021



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 27 de Fevereiro a 3 de Março 2023

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios
--------	-----------------------

Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
741/177	5,9	2	17,5	2,5	3,6	15	0,4
775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
599/143	4,5		19,4			5,9	
206/50	2	0,2	6,7	1,6	1,5	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

2ª	SOPA	Legumes
	PRATO	Macarronada de frango com tomate e grão
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa macarrão
	VEGETARIANO	Massa farfalle com grão de bico e espinafres
	SALADA	Alface, milho e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

1		
1		
1		
1,7		

3ª	SOPA	Agrião
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com puré de batata
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida
	VEGETARIANO	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga
	SALADA	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas e cenoura)
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1,4,7		
4		
1		
1,7		

477/114	4,3	1,3	10,9	1,2	0,7	9,3	0,4
419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3
415/99	2,9		13,4			4,5	
193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	0,2
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

4ª	SOPA	Grão com nabijas
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com esparguete
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru

1		
1		
1,6		
1,7	6	

209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
779/186	8	0,7	14,4	1,9	1,5	14,1	0,4
1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
607/145	5,9		20,9			6,9	
125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	0,2
226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
388/93	1,8	0,8	13,9	4	0,8	5,1	0,6

5ª	SOPA	Puré de cenoura
	PRATO	Peixe à Primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos)
	DIETA	Peixe à Primavera (pescada, batata, cenoura, couve-flor e brócolos)
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
	SALADA	Incorporados: brócolos, cenoura e couve-flor
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

4		
4		
1,7		

138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
448/107	2,2		16			5,9	
164/39	1,9	0,2	3,1	2,6	2,4	2,6	0,2
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

6ª	SOPA	Brócolos e couve-flor
	PRATO	Peru estufado com massa fusilli tricolor
	DIETA	Perna de peru estufada simples com massa fusilli tricolor
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + bolo de aveia sem açúcar adicionado

1		
1		
1		
	12	
1,3,7		

151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
895/214	7,2		23,7			7,5	
134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2
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

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- Tremeço; 14- Moluscos.

Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.