EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição: Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 2 a 6 de Novembro 2026

			Alergénios (colocar o número correspondente)		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2ª FEIRA	SOPA	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Massada de peixe (abrótea, redfish)	1,4		569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
	DIETA	Massada de peixe simples	1,4		552/132	2,8	0,4	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
	VEGETARIANO	Massa siciliana (penne com grão, alho francês e tomate cereja)	1		895/214	7,2	1,4	23,7	2,3	4,1	7,5	0,4
	SALADA	Alface, pepino e beterraba			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	Leite branco + Pão de mistura com queijo	1,7		453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
3ª FEIRA	SOPA	Puré de abóbora			151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	0,1
	PRATO	Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão	1		775/185	7,7	2,4	17,2	2,3	3,5	14,6	0,4
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa macarrão	1		912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano	1		440/105	2,3	0,8	16,4	2,1	4,0	4,9	0,2
	SALADA	Alface, milho e tomate			217/52	2,3	0,3	6,7	1,3	1,1	1,6	0,1
	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 FEIRA	SOPA	Feijão			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
	PRATO	Empadão de pescada (puré de batata)	1,4,7,8		410/98	3,9	1,1	10,1	1,7	1,1	6,3	0,5
	DIETA	Pescada cozida com batata e feijão-verde cozido	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (puré de batata)	6		423/101	2,2	0,5	15,6	1,5	2,3	4,9	0,2
	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 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 FEIRA	SOPA	Feijão-verde			172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
	PRATO	Frango assado com arroz de cenoura			925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
	DIETA	Bife de frango grelhado com arroz de cenoura			611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de cenoura	6		691/165	5,4	0,8	27	0,8	1,3	6,7	0,5
	SALADA	Alface, pepino e milho			215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Pudim / fruta da época	1,3,7		469/112	3	2,3	18,3	13,9	0,2	3,1	0,2
	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 FEIRA	SOPA	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	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	Solha grelhada com batata cozida e brócolos	4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
	VEGETARIANO	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos			448/107	4,2	0,6	13,3	1,3	3,2	4	0,2
	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	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- Tremoço; 14- Moluscos.

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

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

EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição: Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 9 a 13 de Novembro 2026

			Alergénios (colocar o número correspondente)		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2ª FEIRA	SOPA	Alho francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	PRATO	Pá de porco estufada com arroz de ervilhas			854/204	10,4	3,2	16,1	1	1,8	12,9	0,4
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com arroz branco e couves-de-bruxelas			674/161	9,4	2,7	8,4	1,6	1,1	11,1	0,3
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco			461/110	3,5	0,7	15	1,6	3,1	4,5	0,2
	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
3ª FEIRA	SOPA	Nabiças			163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Paloco com natas	1,4,6,7		724/173	8,9	2,6	12,8	1,9	1	11,4	0,5
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e couve portuguesa	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Tofu espiritual	6		528/126	6	1,0	9,7	2,4	2,0	9,2	0,4
	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	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 FEIRA	SOPA	Ervilhas			205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
	PRATO	Perna de peru assada com massa penne	1		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
	DIETA	Perna de peru assada simples com massa penne	1		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa penne	1,6		473/113	5,9	1,0	10,5	1,5	2,4	3,7	0,5
	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
5ª FEIRA	SOPA	Abóbora com couve			142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
	PRATO	Filetes de pescada no forno com batatinha 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	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos	1		464/111	2,8	0,5	14,4	1,3	2,1	6,9	0,5
	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	Gelatina vegetal / Fruta da época		12	276/65	0	0	16	15	0,3	0	0,2
	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 FEIRA	SOPA	Puré de cenoura			138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	PRATO	Almôndegas de vaca estufadas com esparguete	1	6	963/230	10,9	4,4	18,1	1,9	1,4	14,8	0,5
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com esparguete	1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,5
	VEGETARIANO	Massa esparguete com grão de bico e espinafres	1		599/143	4,5	0,7	19,4	1,2	3,2	5,9	0,2
	SALADA	Alface, rabanetes e pepino			115/27	1,8	0,3	1,5	1,5	1,1	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 e 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
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 politica de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição: Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 16 a 20 de Novembro 2026

			Alergénios (colocar o número correspondente)		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2ª FEIRA	SOPA	Juliana			134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
	PRATO	Esparguete à bolonhesa de atum	1,4		866/207	10,2	1	14,6	1,3	1,2	15,2	0,5
	DIETA	Massinha de pescada simples	1,4		565/135	2,9	0,4	18,1	1,7	1,6	10,4	0,3
	VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa de soja	1,6		607/145	5,9	1,0	20,9	2,2	3,2	6,9	0,4
	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 FEIRA	SOPA	Grão com nabiças			209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
	PRATO	Ovos mexidos com arroz de lentilhas	3		1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	0,5
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco			791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco	6		628/150	3,8	0,6	21,5	2,1	4,0	7,2	0,3
	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 FEIRA	SOPA	Puré de curgete			155/37	0,6	0,1	6,8	2,5	1,7	1,3	0,1
	PRATO	Paloco à brás	1,3,4		749/179	9,6	1,5	13,2	1,1	1,4	10	0,4
	DIETA	Abrótea cozida com batata e couve-flor	4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)	6		494/118	3,8	0,6	16	1,7	2,4	5,1	0,3
	SALADA	Alface, rabanetes e pepino			115/27	1,8	0,3	1,5	1,5	1,1	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 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 FEIRA	SOPA	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Bifinhos de porco de cebolada com arroz colorido (milho,ervilhas e cenoura)			779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
	DIETA	Bifes de frango grelhados com arroz de cenoura			611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz colorido			703/168	3,4	0,5	28,9	1,7	2,7	5,5	0,3
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura			125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	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 FEIRA	SOPA	Alface			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
	PRATO	Jardineira de pota	14		381/91	2	0,4	10	0,8	2,1	9,2	0,3
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida	4		431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
	VEGETARIANO	Jardineira de grão-de-bico			691/165	2,1	0,3	28	2,2	3,6	8,7	0,2
	SALADA	Alface 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	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 politica 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 23 a 27 de Novembro 2026

			Alergénios (colocar o número correspondente)		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2ª FEIRA	SOPA	Puré de alho-francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	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	Strogonoff de seitan com cogumelos e arroz branco	1,6		461/110	3,5	0,7	15	1,3	1,4	4,5	0,4
	SALADA	Alface, rabanetes e pepino			115/27	1,8	0,3	1,5	1,5	1,1	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 queijo	1,7		453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
3ª FEIRA	SOPA	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Macarronada de salmão (penne)	1,4		586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4
	DIETA	Salmão grelhado com batata cozida	4		1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
	VEGETARIANO	Massa penne com "natas" e cogumelos	1,6		866/207	6,9	1,3	29,3	2,0	2,3	6,9	0,3
	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	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 FEIRA	SOPA	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Feijoada à lavrador com arroz branco (porco, vaca, lombardo e cenoura)			1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	0,5
	DIETA	Cozido simples (carne de vaca com arroz branco, cenoura e couve lombarda)			946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco			507/121	2,6	0,4	19,2	1,3	3,0	5,3	0,3
	SALADA	Couve lombarda, cenoura e repolho cozidos			126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	1,6	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 peru	1,7	6	388/93	1,8	0,8	13,9	4	0,8	5,1	0,6
5ª FEIRA	SOPA	Couve lombarda			142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
	PRATO	Filetes de pescada no forno com puré de batata	4,7		477/114	4,3	1,3	10,9	1,2	0,7	9,3	0,4
	DIETA	Filetes de pescada no forno com batata cozida	4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
	VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados	1		473/113	2,7	0,4	17	2,3	3,2	5,2	0,2
	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	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 FEIRA	SOPA	Canja de galinha	1,3		160/38	1,2	0,3	4,5	0,5	0,4	2,8	0,3
	PRATO	Frango estufado com massa fusilli tricolor	1		842/201	5,9	1,2	18,6	1,5	1,8	18,5	0,4
	DIETA	Frango cozido com massa fusilli tricolor	1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli tricolor	1,6		473/113	5,9	1,0	10,5	1,5	2,4	3,7	0,5
	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 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

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 politica de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos

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