



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

**EMENTA SEMANAL 29 de Abril a 3 de Maio 2024**

**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

2 ª  F E I R A	SOPA	Alface			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
	PRATO	Bacalhau à Brás	1,3,4,5,6		749/179	9,6	1,5	13,2	1,1	1,4	10	0,4
	DIETA	Redfish estufado simples com batata cozida e couves-de-bruxelas	4		448/107	3,4	0,5	10,1	1,4	1,2	10	0,3
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)	6		494/118	3,8		16			5,1	
	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 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	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Lombo de porco no forno com arroz colorido (milho, cenoura e ervilhas)			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	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz colorido			461/110	3,5		15			4,5	
	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	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	<b>FERIADO</b>										
	PRATO											
	DIETA											
	VEGETARIANO											
	SALADA											
	FRUTA/SOBREMESA											
	LANCHE											
5 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	Macarronada de frango com tomate e grão	1		741/177	5,9	2	17,5	2,5	3,6	15	0,4
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com macarrão	1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
	VEGETARIANO	Macarronada de soja	1,6		607/145	5,9		20,9			6,9	
	SALADA	Alface, pepino e milho			215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã assada / 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	Feijão com couve portuguesa			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
	PRATO	Arroz de peixe (escamudo e pescada) à marinheiro com delícias do mar	2,3,4	6,14	590/141	3,4	0,5	19,5	1,8	1	7,9	0,5
	DIETA	Arroz de peixe simples (escamudo e pescada)	4		582/139	3,1	0,5	19,6	1,1	1,1	8,2	0,3
	VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados	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	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

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 6 a 10 de Maio 2024**

2ª	SOPA	Espinafres
FEI R A	PRATO	Rancho de carne (peru/porco) com lombardo
	DIETA	Perna de peru estufada simples com massa macarrão
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano
	SALADA	Alface, milho e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

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

Declaração Nutricional por 100g:							
Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
775/185	7,7	2,4	17,2	2,3	3,5	14,6	0,4
607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
440/105	2,3		16,4			4,9	
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

3ª	SOPA	Grão com nabijas
FEI R A	PRATO	Empadão de atum (arroz)
	DIETA	Abrótea cozida com batata e feijão-verde
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

4	
4	
1,6	
1,7	

209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4
423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
628/150	3,8		21,5			7,2	
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

4ª	SOPA	Alho francês
FEI R A	PRATO	Frango assado com massa esparguete
	DIETA	Frango assado simples com massa esparguete
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa esparguete
	SALADA	Curgete, cenoura e cogumelos salteados
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango

1	
1	
1,6	
1,7	6

155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
473/113	5,9		10,5			3,7	
131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	0,2
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

5ª	SOPA	Puré de legumes
FEI R A	PRATO	Salada russa de pescada
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada
	SALADA	Incorporados: Macedónia (feijão-verde, ervilhas e cenoura)
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

4	
4	
1	
1,7	12

134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
335/80	2,3	0,4	8,8	1,6	2,2	6,7	0,3
419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3
464/111	2,8		14,4			6,9	
193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	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

6ª	SOPA	Juliana
FEI R A	PRATO	Bifinhos de porco de cebolada com arroz de cenoura e lombardo
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de cenoura e lombardo
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Cereais corn flakes

6	
7	

134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
691/165	5,4		27			6,7	
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
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- Tremeço; 14- Moluscos.

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

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


 Nome da Instituição: **Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho**
**EMENTA SEMANAL 13 a 17 de Maio 2024**

2 ª  F E I R A	<b>SOPA</b>	Alho francês
	<b>PRATO</b>	Atum com feijão-frade, batata, brócolos e cenoura cozida
	<b>DIETA</b>	Salmão grelhado com batata, brócolos e cenoura cozida
	<b>VEGETARIANO</b>	Salada de feijão-frade, batata, cenoura, ervilhas e brócolos
	<b>SALADA</b>	Incorporados: cenoura e brócolos
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE</b>	Leite branco + Pão de mistura com queijo

Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	
Contém	Pode conter vestígios
4	
4	
1,7	

Declaração Nutricional por 100g:							
Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
662/158	6	0,6	14,9	1,6	2,2	12,4	0,4
1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
448/107	4,2		13,3			4	
158/38	2,2	0,2	3,1	2,8	2,3	1,7	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 ª  F E I R A	<b>SOPA</b>	Espinafres
	<b>PRATO</b>	Arroz de aves (frango e peru) no forno
	<b>DIETA</b>	Bife de peru grelhado com arroz branco
	<b>VEGETARIANO</b>	Arroz de lentilhas e espinafres
	<b>SALADA</b>	Alface e tomate
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE</b>	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1,7	

159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
770/184	4,2	0,7	21,3	0,3	0,7	15,4	0,3
833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3
599/143	4		22			4,8	
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	<b>SOPA</b>	Feijão com couve
	<b>PRATO</b>	Redfish estufado com batata cozida
	<b>DIETA</b>	Redfish cozido com batata cozida
	<b>VEGETARIANO</b>	Tofu espiritual
	<b>SALADA</b>	Feijão-verde e cenoura cozidos
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE</b>	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru

4	
4	
6	
1,7	6

205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
448/107	3,4	0,5	10,1	1,4	1,2	10	0,3
440/105	2,7	0,5	10,1	0,6	0,8	10,9	0,3
528/126	6		9,7			9,2	
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
388/93	1,8	0,8	13,9	4	0,8	5,1	0,6

5 ª  F E I R A	<b>SOPA</b>	Feijão-verde
	<b>PRATO</b>	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e massa fusilli
	<b>DIETA</b>	Carne de vaca estufada simples com massa fusilli
	<b>VEGETARIANO</b>	Massa primavera (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás)
	<b>SALADA</b>	Tomate, cenoura e pepino
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	Pudim / Fruta da época
	<b>LANCHE</b>	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1	
1	
1,8	
1,3,7	
1,7	

172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4
762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4
645/154	4,7	0,5	23,5	5,4	5,2	6	
154/37	2,3	0,3	3,4	3,2	1,6	0,8	0,2
469/112	3	2,3	18,3	13,9	0,2	3,1	0,2
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

6 ª  F E I R A	<b>SOPA</b>	Agrião
	<b>PRATO</b>	Douradinhos no forno com arroz de tomate
	<b>DIETA</b>	Perca grelhada com batata cozida
	<b>VEGETARIANO</b>	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu
	<b>SALADA</b>	Alface, tomate e cenoura
	<b>FRUTA/SOBREMESA</b>	Fruta da época
	<b>LANCHE</b>	Leite branco + Cereais corn flakes

1,4	
4	
6	
7	

168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
909/217	7,3	0,8	29,4	0,7	2,1	8,5	0,5
431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
850/203	8		31,3			9,6	
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
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- Tremeço; 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 20 a 24 de Maio 2024

## Alergénios

(colocar o número correspondente)

## Declaração Nutricional por 100g:

			Alergénios		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	Legumes			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	Bife de frango grelhado com massa penne	1		775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes			532/127	2,9		19,4			5,7	
	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 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	Massada de peixe	1,4		569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida	4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)	1		895/214	7,2		23,7			7,5	
	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	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	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Pá de porco no forno com arroz de ervilhas			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	Feijoada de cogumelos e arroz branco			507/121	2,6		19,2			5,3	
	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 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	Puré de alho-francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	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 (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	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
6 a  F E I R A	SOPA	Alface			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
	PRATO	Bifanas de porco grelhadas com massa esparguete	1		1156/276	14	4,5	19,5	0,8	1,3	17,9	0,4
	DIETA	Bifes de peru grelhados com massa esparguete	1		791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
	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 + bolo de aveia 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

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.



Nome da Instituição: Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

**EMENTA SEMANAL 27 a 31 de Maio 2024**

2 ª  F E I R A	SOPA	Abóbora com couve
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com molho de cenoura e batata
	DIETA	Medalhões de pescada simples no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Migas de broa com caldo-verde e feijão manteiga
	SALADA	Brócolos e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	
Contém	Pode conter vestígios
4	
4	
1	
1,7	

Declaração Nutricional por 100g:							
Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
415/99	2,9		13,4			4,5	
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
453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3

3 ª  F E I R A	SOPA	Purê de cenoura
	PRATO	Coxas de frango no forno com arroz de cenoura
	DIETA	Coxas de frango no forno com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1,7	

138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
703/168	3,4		28,9			5,5	
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
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

4 ª  F E I R A	SOPA	Espinafres
	PRATO	Bacalhau à Gomes de Sá
	DIETA	Abrótea cozida com batata e couve-flor
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
	SALADA	Alface e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru

3,4	
4	
1,7	6

159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
481/115	4	0,7	10,4	0,8	1,1	10,3	0,4
423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
448/107	2,2		16			5,9	
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
388/93	1,8	0,8	13,9	4	0,8	5,1	0,6

5 ª  F E I R A	SOPA	<b>FERIADO</b>
	PRATO	
	DIETA	
	VEGETARIANO	
	SALADA	
	FRUTA/SOBREMESA	
	LANCHE	



6 ª  F E I R A	SOPA	Couve lombarda
	PRATO	Esparguete à bolonhesa de soja
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida e couves-de-bruxelas
	VEGETARIANO	Esparguete à bolonhesa de soja
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Cereais corn flakes

1,6	
4	
1,6	
7	

142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
607/145	5,9		20,9			6,9	
419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3
607/145	5,9		20,9			6,9	
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
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- Tremeço; 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