



<i>Ementa elaborada por: Inês Martins</i> <i>Número da Ordem dos Nutricionistas: 2352N</i>	1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rija; 9- Aipo; 10- Mostarda; 11- ...	<i>Informação Nutricional de acordo com o Regulamento 1169 de 25 de Outubro.</i>
--	---	---

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.



EMENTA SEMANAL 18 a 22 de Novembro 2024

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Declaração Nutricional por 100g:

2ª F E I R A	SOPA	Juliana			134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
	PRATO	Arroz de peixe (escamudo e pescada)	4		582/139	3,1	0,5	19,6	1,1	1,1	8,2	0,3
	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	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco	6		628/150	3,8		21,5			7,2	
	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 + 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	Grão com nabijas			209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
	PRATO	Bolonhesa de soja com esparguete 	1,6		607/145	5,9		20,9			6,9	
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa esparguete	4		1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja com esparguete	1,6		607/145	5,9		20,9			6,9	
	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	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
4ª F E I R A	SOPA	Puré de curgete			155/37	0,6	0,1	6,8	2,5	1,7	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	Bife de tofu com arroz de legumes (cenoura e ervilhas)	6		691/165	5,4		27			6,7	
	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 frango	1,7	6	384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7
5ª F E I R A	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 de 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 de cenoura			703/168	3,4		28,9			5,5	
	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	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
6ª F E I R A	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 legumes			532/127	2,9		19,4			5,7	
	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 + 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

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 25 a 29 de Novembro 2024			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	Puré de alho-francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	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	Hamburguer de aves grelhado com arroz branco			1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cogumelos			599/143	4		22			4,8	
	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 F E I R A	SOPA	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Empadão de atum	1,3,4,7	6,14	586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4
	DIETA	Salmão grelhado com arroz branco	4		1336/319	16,5	3,2	26,5	0	0,6	18,5	0,3
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (arroz)			423/101	2,2		15,6			4,9	
	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	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
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	Feijoada de carnes (vaca/porco) com arroz branco	6,12		1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	0,5
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco			1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
	VEGETARIANO	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco			427/102	4,2		8,2			4,1	
	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 F E I R A	SOPA	Couve lombarda			142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
	PRATO	Redfish assado no forno com batata-doce assada	4		469/112	4,4	0,8	11	1,1	1	7,9	0,3
	DIETA	Redfish cozido com batata cozida	4		440/105	2,7	0,5	10,1	0,6	0,8	10,9	0,3
	VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados	1		473/113	2,7		17			5,2	
	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	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
6ª F E I R A	SOPA	Feijão-verde e cenoura			138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	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		10,5			3,7	
	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 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 política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos												