

			EMENTA							R.07.00 05.03.2021		
Nome da Instituição:			Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho									
EMENTA SEMANAL 3 a 7 de Agosto 2026			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	Alface			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	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	Abrótea cozida com batata, cenoura e brócolos cozidos	4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	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	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	Strogonoff de frango 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		15			4,5	
	SALADA	Alface, tomate e couve roxa			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	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	Grão com espinafres			209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
	PRATO	Filetes de pescada no forno com ervas aromáticas e puré de batata	1,4,7		477/114	4,3	1,3	10,9	1,2	0,7	9,3	0,4
	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	Salada de grão-de-bico com legumes e nozes	8		1227/293	11,8		26,6			11,7	
	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	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
5 a F E I R A	SOPA	Feijão-verde			172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
	PRATO	Pá de porco estufada com massa fusilli tricolor	1		892/213	11,5	3,5	13,4	1,3	1,2	14	0,4
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com massa fusilli tricolor	1		912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
	VEGETARIANO	Massa primavera (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás)	1,8		645/154	4,7	0,5	23,5	5,4	5,2	6	
	SALADA	Alface, pepino e beterraba			128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	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	Puré de cenoura			138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	PRATO	Paloco à brás	1,3,4,5,6		749/179	9,6	1,5	13,2	1,1	1,4	10	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	Legumes à Brás (com tofu)	6		494/118	3,8		16			5,1	
	SALADA	Alface, tomate 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	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- Gluten; 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.				
Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política de consumo de produtos o mais fresco possível e à disponibilidade dos mesmos												

Nota: Ementa sujeita a alterações devido à política 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 17 a 21 de Agosto 2026												
2 ª F E I R A	SOPA	Alho francês	Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:							
	PRATO	Salada russa de atum (com ovo, batata, cenoura e ervilhas)	Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídios (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes e grão-de-bico	3,4		482/115	5,5	0,6	7,8	1,4	2	9,3	0,3
	SALADA	Alface, pepino e beterraba	4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			532/127	2,9		19,4			5,7	
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo			128/30	1,9	0,3	2	1,9	1,6	1,4	0,2
3 ª F E I R A	SOPA	Espinafres			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	PRATO	Almôndegas de vaca com molho de tomate e massa farfalle	1,7		453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
	DIETA	Frango cozido com massa farfalle										
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa farfalle			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes	1	6	963/230	10,9	4,4	18,1	1,9	1,4	14,8	0,5
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época	1		837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1,6		473/113	5,9		10,5			3,7	
4 ª F E I R A	SOPA	Purê de couve-flor			117/28	1,8	0,2	1,9	1,9	1,2	1,2	0,1
	PRATO	Pescada no forno gratinada com batata assada			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos										
	SALADA	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos			205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época	4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango	4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
5 ª F E I R A	SOPA	Feijão	1		464/111	2,8		14,4			6,9	
	PRATO	Peru estufado com massa macarrão			164/39	1,9	0,2	3,1	2,6	2,4	2,6	0,2
	DIETA	Bife de peru grelhado com massa macarrão			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano	1	6	384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7
	SALADA	Alface, tomate e pepino										
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã assada / fruta da época			255/61	0,8	0,1	10,7	2,7	3,4	2,6	0,1
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga	1	6,14	586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4
6 ª F E I R A	SOPA	Abóbora com couve	1		791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
	PRATO	Arroz de peixe (pescada e abrótea)			440/105	2,3		16,4			4,9	
	DIETA	Abrótea cozida com batata e couves-de-Bruxelas			134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	SALADA	Alface, tomate e cenoura			673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época										
	LANCHE	Leite branco + Cereais corn flakes	7		142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
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												

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