






 Nome da Instituição: **Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho**
**EMENTA SEMANAL 15 a 19 de Junho 2026**

2ª	SOPA	Grelos
F E I R A	PRATO	Empadão de atum (arroz)
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (arroz)
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo
	3ª	SOPA
F E I R A	PRATO	Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa macarrão
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)
	SALADA	Alface, pepino e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
4ª	SOPA	Feijão-verde
F E I R A	PRATO	Meia desfeita de paloco (migas de paloco, ovo, batata, grão, brócolos e cenoura)
	DIETA	Abrótea cozida com batata e brócolos
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
	SALADA	Incorporados: cenoura, brócolos e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru
	5ª	SOPA
F E I R A	PRATO	Pernas de frango no forno com arroz de cenoura
	DIETA	Pernas de frango simples no forno com arroz de cenoura
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura
	SALADA	Curgete, cenoura e pimentos salteados
	FRUTA/SOBREMESA	Pudim / Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
6ª	SOPA	Lombardo
F E I R A	PRATO	Caldeirada de peixe (abrótea e raia)
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida e feijão-verde
	VEGETARIANO	Tofu espiritual
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + bolo de aveia sem açúcar

Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>	
Contém	Pode conter vestígios
4	
4	
1,7	
1	
1	
1	
1,7	
3,4	
4	
1,7	6
1,3,7	
1,7	
4	
4	
6	
1,3,7	

Declaração Nutricional por 100g:							
Energia (kj/kcal)	Lípidos (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
586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4
431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
423/101	2,2		15,6			4,9	
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
453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
775/185	7,7	2,4	17,2	2,3	3,5	14,6	0,4
912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
895/214	7,2		23,7			7,5	
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
172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
561/134	4,6	0,8	10,4	0,8	2,6	13,5	0,4
423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
448/107	2,2		16			5,9	
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
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
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	
131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	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
142/34	0,6	0,1	6,2	2,7	1,9	1,3	0,1
373/89	2,2	0,3	8,3	1,7	1,2	9,5	0,3
473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
528/126	6		9,7			9,2	
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
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.



# EMENTA

R.07.00  
05.03.2021



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA SEMANAL 22 a 26 de Junho 2026

2 ª  F E I R A	SOPA	Alface
	PRATO	Ovos mexidos com massa macarrão
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com massa macarrão
	VEGETARIANO	Couscous com legumes salteados
	SALADA	Alface, tomate e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo
3 ª  F E I R A	SOPA	Grão
	PRATO	Feijoada de potas com arroz branco
	DIETA	Filetes de pescada no forno simples com batata cozida
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
4 ª  F E I R A	SOPA	Espinafres
	PRATO	Tirinhas de porco estufadas com esparguete
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa esparguete
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa esparguete
	SALADA	Alface, pepino e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango
5 ª  F E I R A	SOPA	Puré de alho-francês
	PRATO	Pescada cozida com batata e ovo cozido
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida
	VEGETARIANO	Jardineira de soja
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época
6 ª  F E I R A	SOPA	Agrião
	PRATO	Arroz de aves (frango e peru)
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cogumelos
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Cereais corn flakes

### Alergénios (colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios
1,3	
1	
1	
1,7	
14	
4	
1,7	
1	
1,6	
1,7	6
3,4	
4	
6	
1,7	12
1,7	
7	

### Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
595/180	8,5	1,8	18,7	0,7	1,2	9,7	0,4
1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
473/113	2,7		17			5,2	
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
453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	0,1
532/127	1,7	0,3	18,6	1,7	3,7	9,2	0,4
469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
507/121	2,6		19,2			5,3	
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
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
858/205	10,6	3,3	16	1,5	1,6	12,8	0,4
912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
473/113	5,9		10,5			3,7	
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
384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7
155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
611/146	4,5	0,6	15,3	1,1	3	12,3	0,3
473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
507/121	2,6		19,2			5,3	
149/36	2,1	0,2	3	2,6	2,4	1,5	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
134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	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
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.



## EMENTA

R.07.00  
05.03.2021

Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

## EMENTA SEMANAL 29 de Junho a 3 de Julho 2026

			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	Brócolos e couve-flor			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Roti de peru com alecrim e arroz de cenoura	1,3,7		749/179	3,8	0,9	21	1,2	0,8	10	0,7
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz de cenoura			611/146	2,6	0,4	17,3	1	1,1	14,9	0,4
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cogumelos			599/143	4		22			4,8	
	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	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	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	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 batata cozida	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, 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
4 ª  F E I R A	SOPA	Abóbora e feijão-verde			134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
	PRATO	Empadão de carne de vaca (arroz)	3		812/194	7,3	2,5	19,3	1,2	1	12,7	0,5
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz de legumes			1059/253	9,2	2,8	19,4	0,8	1,4	23,2	0,5
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes	6		691/165	5,4		27			6,7	
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes			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 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 cenoura			138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	PRATO	Salada russa de atum	4		586/140	6,7	0,7	9,5	1,7	2,4	11,3	0,4
	DIETA	Pescada cozida com batata e macedónia de legumes	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: Macedónia (feijão-verde, ervilhas e cenoura)			193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	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	Feijão com nabijas			255/61	0,8	0,1	10,7	2,7	3,4	2,6	0,1
	PRATO	Frango assado com massa penne	1		925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
	DIETA	Frango corado simples e massa penne	1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa penne	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	Gelado de leite/ Fruta da época	6,7		729/174	6,6	3,5	24	19		3,3	0,2
	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- Tremoço; 14- Moluscos.

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