

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- Tremoco; 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

Escola:

EMENTA SEMANAL 10 a 14 de Janeiro 2022

2 ª F E I R A	SOPA	Puré de alho-francês
	PRATO	Redfish assado no forno com batata assada
	DIETA	Redfish simples no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo
3 ª F E I R A	SOPA	Cenoura com lombardo
	PRATO	Macarronada de frango com tomate e grão
	DIETA	Bife de frango grelhado com massa macarrão
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
4 ª F E I R A	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Filetes de pescada no forno em cebolada com batata cozida
	DIETA	Filetes de pescada simples no forno com batata cozida
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos
	SALADA	Brócolos, feijão-verde e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de frango
5 ª F E I R A	SOPA	Alface
	PRATO	Carne de porco estufada com alho francês e massa fusilli
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com massa fusilli
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)
	SALADA	Alface, pepino e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Maçã assada / fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
6 ª F E I R A	SOPA	Grão com espinafres
	PRATO	Empadão de atum (arroz)
	DIETA	Maruca cozida com batata e feijão-verde cozido
	VEGETARIANO	Empadão de legumes (arroz)
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com marmelada

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

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios
4	
4	
1,7	
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
155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
469/112	4,4	0,8	11	1,1	1	7,9	0,3
402/96	2,4	0,4	9,7	0,8	0,8	9,8	0,3
448/107	2,2		16			5,9	
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
453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
147/35	0,5	0	6,1	2,8	2,4	1,5	0,1
741/177	5,9	2	17,5	2,5	3,6	15	0,4
775/185	3,7	0,7	19	0,7	1,2	20,6	0,4
440/105	2,3		16,4			4,9	
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
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
4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
1		464/111	2,8		14,4			6,9	
		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
1,7	6	384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7
		147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
1		892/213	11,5	3,5	13,4	1,3	1,2	14	0,4
1		1059/253	9,2	2,8	19,4	0,8	1,4	23,2	0,5
1		895/214	7,2		23,7			7,5	
		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
1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

		209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
4		586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	0,4
4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	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
1,7		425/102	1,5	0,8	17,8	8	0,9	4,2	0,2

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoim; 6- Soja; 7- Leite; 8- Frutos de Casca Rijja; 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.



EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

Escola:



EMENTA SEMANAL 17 a 21 de Janeiro 2022

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém

Pode conter vestígios

Declaração Nutricional por 100g:

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	Purê de Couve-flor
	PRATO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de ervilhas
	DIETA	Perna de peru estufada simples com massa fusilli tricolor
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de ervilhas
	SALADA	Alface, milho e tomate
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

1	
1,7	

155/37	0,5	0,1	5,9	2,6	2	2	0,1
703/168	3,4		28,9			5,5	
607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
703/168	3,4		28,9			5,5	
217/52	2,3	0,3	6,7	1,3	1,1	1,6	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

3 ª F E I R A	SOPA	Juliana
	PRATO	Paloco espiritual (com purê de batata e cenoura)
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida
	VEGETARIANO	Tofu espiritual
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Leite creme / Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1,4,7	
4	
6	
3,7	
1,7	

134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
532/127	3,6	1,5	11,9	3,1	1,3	12,8	0,5
452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
528/126	6		9,7			9,2	
134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
676/162	6,8	2,3	19,5	18,5	0	3,1	0,1
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4

4 ª F E I R A	SOPA	Nabiças
	PRATO	Bifanas de porco de cebolada com arroz de ervilhas e cenoura
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes
	SALADA	Macedónia de legumes (feijão-verde, ervilhas e cenoura)
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru

6	
1,7	6

163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1
779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3
691/165	5,4		27			6,7	
193/46	1,8	0,2	5,2	2,8	4,1	2,5	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	SOPA	Grelas
	PRATO	Massada de peixe
	DIETA	Peixe-espada grelhado com batata cozida
	VEGETARIANO	Favas guisadas com legumes e massa cotovelinho
	SALADA	Alface, pepino e milho
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1,4	
4	
1	
1,7	

168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
419/100	2,9	0,5	10,1	0,6	0,8	9,1	0,3
469/112	2,6		14,8			7,1	
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

6 ª F E I R A	SOPA	Ervilhas
	PRATO	Jardineira de vitela
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes
	SALADA	Alface, pepino e beterraba
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com marmelada

1,7	

205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
511/122	5,3	1,6	9,7	2,4	2,9	9,5	0,3
946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
532/127	2,9		19,4			5,7	
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
425/102	1,5	0,8	17,8	8	0,9	4,2	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.



EMENTA

R.07.00
05.03.2021



Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho

EMENTA SEMANAL 24 a 28 de Janeiro 2022

2 ª F E I R A	SOPA	Feijão com lombardo
	PRATO	Caldeirada de peixe (maruca, raia e cação)
	DIETA	Abrótea cozida com batata e couve-flor
	VEGETARIANO	Massa farfalle com grão de bico e espinafres
	SALADA	Curgete, cenoura e pimentos salteados
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo
3 ª F E I R A	SOPA	Legumes
	PRATO	Frango estufado com massa fusilli
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com massa fusilli e cenoura cozida
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
4 ª F E I R A	SOPA	Agrião
	PRATO	Maruca cozida com batata
	DIETA	Maruca cozida com batata
	VEGETARIANO	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco
	SALADA	Feijão-verde, cenoura e couve-flor cozidos
	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 cenoura
	PRATO	Feijoada de carnes (vaca/porco) com arroz branco
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco
	SALADA	Couve lombarda, cenoura e repolho cozidos
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga
6 ª F E I R A	SOPA	Feijão-verde
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com ervas aromáticas e batata
	DIETA	Medalhões de pescada no forno simples e batata e feijão verde cozido
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)
	SALADA	Alface, tomate e pepino
	FRUTA/SOBREMESA	Pêra cozida / Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com doce

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

Escola:

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios	Declaração Nutricional por 100g:							
		Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
		205/49	0,6	0,1	8,2	2,5	3,3	2,5	0,1
4		373/89	2,2	0,3	8,3	1,7	1,2	9,5	0,3
4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
1		599/143	4,5		19,4			5,9	
		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
1,7		453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3
		134/32	0,5	0,1	5,5	2,6	2	1,5	0,1
1		842/201	5,9	1,2	18,6	1,5	1,8	18,5	0,4
1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
1,6		473/113	5,9		10,5			3,7	
		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
1,7		673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
		168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3
4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3
		427/102	4,2		8,2			4,1	
		159/38	1,7	0,2	3,9	3,2	2,5	2,1	0,2
		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
1,7	6	384/92	1,7	0,8	13,8	4,1	0,8	5,1	0,7
		138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
6,12		1093/261	10,9	3,6	24,8	0,7	4,4	15,7	0,5
		946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
		507/121	2,6		19,2			5,3	
		126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	1,6	0,1
		226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
1,7		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
4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
4		469/112	3,4	0,6	11,1	0,6	0,8	10,3	0,3
6		494/118	3,8		16			5,1	
		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
1,7		415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	0,9	4,2	0,2

1- Glúten; 2- Crustáceos; 3- Ovos; 4- Peixe; 5- Amendoiro; 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.