

Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho


EMENTA SEMANAL 2 a 6 de Setembro 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
2 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	Salada russa de atum (batata, ervilhas, cenoura, feijão-verde e ovo)	3,4		482/115	5,5	0,6	7,8	1,4	2	9,3	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	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	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	Puré de alho-francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	PRATO	Pernas de frango no forno com massa fusilli tricolor	1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	DIETA	Pernas de frango simples no forno com massa fusilli tricolor	1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	VEGETARIANO	Massa primaveril (com feijão, tomate cereja, azeitonas e ananás)	1,8		645/154	4,7	0,5	23,5	5,4	5,2	6	
	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	Nabiças			163/39	0,7	0,1	6,9	2,5	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de tomate	1,4		909/217	7,3	0,8	29,4	0,7	2,1	8,5	0,5
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco			461/110	3,5		15			4,5	
	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	Estufado de carne de vaca com grão e massa macarrão	1		775/185	7,7	2,4	17,2	2,3	3,5	14,6	0,4
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com macarrão e couves-de-bruxelas	1		1084/259	8,1	2,5	28,7	0	0,7	20,4	0,5
	VEGETARIANO	Favas guisadas com legumes e massa cotovelinho	1		469/112	2,6		14,8			7,1	
	SALADA	Alface, pepino e milho			215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
	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	Feijão			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	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos	1		464/111	2,8		14,4			6,9	
	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 + 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- 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- Tremçoço; 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 9 a 13 de Setembro 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
2 a F E I R A	SOPA	Caldo-verde	1,6		174/42	1,7	0,3	5,2	0,6	0,7	1,2	0,2
	PRATO	Perna de peru assada com puré de batata	1,6,7		666/159	8	2,8	11,4	1,4	0,8	11,3	0,3
	DIETA	Perna de peru assada simples com massa esparguete	1		607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)	6		494/118	3,8		16			5,1	
	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 + 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	Massada de peixe (pescada e abrótea)	1,4		569/136	3,2	0,5	17,9	1,7	1,6	10,4	0,3
	DIETA	Abrótea cozida com batata cozida e brócolos	4		423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
	VEGETARIANO	Massa siciliana (massa com grão, alho francês e tomate cereja)	1		895/214	7,2		23,7			7,5	
	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	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			264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	0,1
	PRATO	Ovos mexidos com arroz de ervilhas e cenoura	3		595/180	8,5	1,8	18,7	0,7	1,2	9,7	0,4
	DIETA	Hamburguer de aves grelhado com arroz de cenoura	1		1026/245	9,1	1,5	28,5	1,2	1,7	14,2	0,9
	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 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	Brócolos e couve-flor			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Pescada cozida com batata cozida	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	DIETA	Pescada cozida com batata cozida	4		473/113	3,3	0,6	13,2	0,8	1	8,6	0,3
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)			448/107	2,2		16			5,9	
	SALADA	Brócolos, feijão-verde e cenoura			156/37	1,9	0,2	3,3	2,6	2,7	2	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	Lombo de porco no forno com arroz tricolor (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	Empadão de legumes (arroz)			423/101	2,2		15,6			4,9	
	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

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

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- Tremçoço; 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 16 a 20 de Setembro 2024

	SOPA	PRATO	DIETA	VEGETARIANO	SALADA	FRUTA/SOBREMESA	LANCHE
2 ª F E I R A	SOPA	Brócolos					
	PRATO	Feijoada de lulas com arroz branco					
	DIETA	Redfish simples no forno com batata cozida					
	VEGETARIANO	Feijoada de cogumelos e arroz branco					
	SALADA	Tomate, cenoura e pepino					
	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	Frango estufado simples com massa fusilli					
	VEGETARIANO	Hamburguer de soja grelhado com massa fusilli					
	SALADA	Alface, milho 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	Meia desfeita de bacalhau (ovo, grão, batata e brócolos)					
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida					
	VEGETARIANO	Massa penne com grão de bico e espinafres					
	SALADA	Brócolos, couve-flor e cenoura cozidos					
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época					
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru					
5 ª F E I R A	SOPA	Puré de cenoura					
	PRATO	Febras de cebolada com arroz de grelos					
	DIETA	Hamburguer de vaca grelhado com arroz branco					
	VEGETARIANO	Bife de tofu com arroz de legumes					
	SALADA	Alface, tomate e pepino					
	FRUTA/SOBREMESA	Arroz doce / fruta da época					
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga					
6 ª F E I R A	SOPA	Ervilhas					
	PRATO	Empadão de peixe (puré de batata)					
	DIETA	Perca simples no forno com batata cozida					
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes					
	SALADA	Curgete, cenoura e cogumelos salteados					
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época					
	LANCHE	Leite branco + bolo de aveia com fruta sem açúcar					

Alergénios
(colocar o número correspondente)

Contém	Pode conter vestígios
14	
4	
1,7	
1	
1	
1,6	
1,7	
3,4	
4	
1	
1,7	6
6	
3,7	
1,7	
1,4,7,8	
4	
1,3,7	

Declaração Nutricional por 100g:

Energia (kj/kcal)	Lípidos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
532/127	1,7	0,3	18,6	1,7	3,7	9,2	0,4
402/96	2,4	0,4	9,7	0,8	0,8	9,8	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
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
842/201	5,9	1,2	18,6	1,5	1,8	18,5	0,4
837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3
473/113	5,9		10,5			3,7	
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
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
561/134	4,6	0,8	10,4	0,8	2,6	13,5	0,4
452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
599/143	4,5		19,4			5,9	
164/39	1,9	0,2	3,1	2,6	2,4	2,6	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
138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	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	
134/32	2,2	0,3	1,8	1,8	1,2	1,4	0,1
966/231	3,7	1,2	45,1	29,9	0,4	4,3	0
673/161	5,9	2,1	21,4	7,4	1,2	5,2	0,4
205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
410/98	3,9	1,1	10,1	1,7	1,1	6,3	0,5
377/90	2,6	0,4	10	1,2	1,1	6,8	0,3
532/127	2,9		19,4			5,7	
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
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- 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

Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho


EMENTA SEMANAL 23 a 27 de Setembro 2024

			Alergénios <i>(colocar o número correspondente)</i>		Declaração Nutricional por 100g:							
			Contém	Pode conter vestígios	Energia (kj/kcal)	Lipídeos (g)	dos quais saturados	Hidratos de Carbono	Dos quais açúcares	Fibra	Proteínas	Sal
2 a F E I R A	SOPA	Puré de couve-flor			155/37	0,5	0,1	5,9	2,6	2	2	0,1
	PRATO	Cubinhos de peru estufados com ervilhas e cenoura e arroz branco			607/145	3	0,5	16,1	1,4	1,4	14,6	0,4
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco			791/189	3,9	0,7	19,5	0,8	1,3	20,6	0,2
	VEGETARIANO	Malandrinho de feijão com cubinhos de tofu	6		850/203	8		31,3			9,6	
	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 + 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	Juliana			134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
	PRATO	Esparguete à bolonhesa de atum	4		1130/207	10,2	1	14,6	1,3	1,2	15,2	0,5
	DIETA	Atum natural com batata, cenoura e brócolos cozidos	4		482/115	5,5	0,6	7,8	1,4	2	9,3	0,3
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja	1,6		607/145	5,9		20,9			6,9	
	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	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	Alface			147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
	PRATO	Frango assado com arroz de cenoura			925/221	10,5	2,2	16,7	1	1	16,1	0,4
	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, 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 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	Grão com nabiças			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 batata cozida	4		498/119	4,3	0,7	10,8	0,6	0,8	10	0,3
	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	Feijão-frade estufado com abóbora, couve branca, cenoura e arroz branco			427/102	4,2		8,2			4,1	
	SALADA	Ratatui de legumes (curgete, beringela, tomate e pimentos)			126/31	1,3	0,2	3,2	3	2,7	1,6	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	Espinafres			159/38	1,6	0,1	6,5	2,1	2,1	1,6	0,1
	PRATO	Rancho de carne (carne porco, grão, macarrão, lombardo e cenoura)	1		775/185	7,7	2,4	17,2	2,3	3,5	14,6	0,4
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa macarrão	1		912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
	VEGETARIANO	Rancho vegetariano	1		440/105	2,3		16,4			4,9	
	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 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.