



EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição:

Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho



EMENTA SEMANAL 3 a 7 de Abril 2023

Alergénios

(colocar o número correspondente)

Contém

Pode conter
vestígios

Declaração Nutricional por 100g:

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
	PRATO	Douradinhos no forno com arroz de tomate
	DIETA	Perca grelhada com batata cozida
	VEGETARIANO	Salada mexicana (batata, feijão, ervilha, cenoura e milho)
	SALADA	Alface, milho e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite branco + Pão de mistura com queijo

1,4	
4	
1,7	

147/35	0,6	0	6,5	2,1	1,7	1,4	0,1
909/217	7,3	0,8	29,4	0,7	2,1	8,5	0,5
431/103	2,2	0,4	9,3	0,6	0,8	11,4	0,3
448/107	2,2		16			5,9	
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
453/108	3,2	2,4	13,6	4	0,8	6	0,3

3 a F E I R A	SOPA	Grão com nabijas
	PRATO	Esparguete à Bolonhesa
	DIETA	Carne de vaca cozida com massa esparguete
	VEGETARIANO	Bolonhesa de soja
	SALADA	Alface, tomate e rabanetes
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1	
1	
1,6	
1,7	

209/50	0,9	0,1	9	2,3	2,6	2,3	0,1
779/186	8	0,7	14,4	1,9	1,5	14,1	0,4
912/218	7,8	2,9	19,5	0,8	1,3	19,3	0,3
607/145	5,9		20,9			6,9	
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

4 a F E I R A	SOPA	Purê de abóbora
	PRATO	Caldeirada de peixe (maruca, raia e cação)
	DIETA	Abrótea cozida com batata e brócolos
	VEGETARIANO	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos
	SALADA	Curgete, cenoura e cogumelos salteados
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época
	LANCHE	Leite com cevada + Pão de mistura com fiambre de peru

4	
4	
1	
1,7	6

151/36	0,7	0,1	6,4	1,7	1,1	1,2	0,1
373/89	2,2	0,3	8,3	1,7	1,2	9,5	0,3
423/101	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8,8	0,3
464/111	2,8		14,4			6,9	
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
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
	PRATO	Strogonoff de peru com arroz branco
	DIETA	Bife de peru grelhado com arroz branco
	VEGETARIANO	Caril de couve-flor e grão de bico com arroz branco
	SALADA	Alface, beterraba e cenoura
	FRUTA/SOBREMESA	Gelatina vegetal / Fruta da época
	LANCHE	logurte de aromas + Pão de mistura com manteiga

1,7,10	
	12
1,7	

151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
595/142	4,3	1,6	15,2	0,5	1,2	10,7	0,3
833/199	3,3	0,5	26,5	0	0,6	18,2	0,3
461/110	3,5		15			4,5	
125/30	1,6	0,2	2,8	2,6	2,1	1,2	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

6 a F E I R A	SOPA	
	PRATO	
	DIETA	
	VEGETARIANO	
	SALADA	
	FRUTA/SOBREMESA	
	LANCHE	

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.



EMENTA

R.07.00
05.03.2021

Nome da Instituição: Centro Social Para o Desenvolvimento do Sobralinho												
EMENTA SEMANAL 10 a 14 de Abril 2023			Alergénios (colocar o número correspondente)		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	Grelos			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Frango assado no forno com massa farfalle	1		1093/261	10,8	2,5	19,5	0,8	1,3	23,2	0,3
	DIETA	Frango assado simples com massa farfalle	1		796/190	3,8	0,7	19,5	0,8	1,3	21,1	0,3
	VEGETARIANO	Hamburguer de grão e batata-doce com arroz de cenoura			703/168	3,4		28,9			5,5	
	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 + 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			264/63	1,1	0,1	12	2,7	2,7	2,4	0,1
	PRATO	Jardineira de lulas	14									
	DIETA	Solha grelhada com batata cozida	4		452/108	2,6	0,4	12,6	0,8	1	9,7	0,3
	VEGETARIANO	Jardineira de legumes			532/127	2,9		19,4			5,7	
	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	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	Alho francês			155/37	0,6	0,1	6,7	2,5	2,1	1,4	0,1
	PRATO	Arroz de aves (frango e peru)			770/184	4,2	0,7	21,3	0,3	0,7	15,4	0,3
	DIETA	Peito de frango cozido com arroz branco			837/200	3,2	0,5	24	0	0,6	18,8	0,3
	VEGETARIANO	Arroz de lentilhas e cogumelos			599/143	4		22			4,8	
	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
5ª F E I R A	SOPA	Juliana			134/32	0,5	0	5,8	2,6	2,2	1,3	0,1
	PRATO	Salada russa de pescada	4		335/80	2,3	0,4	8,8	1,6	2,2	6,7	0,3
	DIETA	Pescada cozida com batata e cenoura cozidas	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	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	Puré de cenoura			138/33	0,5	0	6,4	3	2,1	0,9	0,1
	PRATO	Febras de cebolada com arroz branco			779/186	9,2	2,8	14,2	0,9	1,8	11,4	0,3
	DIETA	Carne de vaca cozida com arroz branco			946/226	6,9	2,7	26,5	0	0,6	17,1	0,3
	VEGETARIANO	Chili vegetariano (feijão, soja, milho) com arroz branco			628/150	3,8		21,5			7,2	
	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	Leite branco + Pão de mistura com doce	1,7		415/99	1,5	0,8	17,3	7,5	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- 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

EMENTA SEMANAL 17 a 21 de Abril 2023

			Alergénios (colocar o número correspondente)		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	Macedónia de legumes			163/39	0,6	0,1	7,3	2,7	2,4	1,5	0,1
	PRATO	Medalhões de pescada no forno com puré de batata	1,4,7		477/114	4,3	1,3	10,9	1,2	0,7	9,3	0,4
	DIETA	Medalhões 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	Seitan de cebolada com batata corada e brócolos	1		464/111	2,8		14,4			6,9	
	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
3ª F E I R A	SOPA	Creme de ervilhas			205/49	0,8	0,1	9	2,6	2,4	2,2	0,1
	PRATO	Carne de vaca estufada com ervilhas e cenoura e massa penne	1		762/182	7,7	2,6	15,6	2,2	1,9	13,6	0,4
	DIETA	Carne de vaca estufada simples com massa penne	1		729/174	7,6	2,6	13	1,9	1,6	13,4	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 milho			215/51	2,3	0,3	6,2	0,8	1	1,7	0,1
	FRUTA/SOBREMESA	Leite creme / Fruta da época	3,7		676/162	6,8	2,3	19,5	18,5	0	3,1	0,1
	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	Feijão-verde			172/41	0,7	0,1	7,8	2,8	2,2	1,4	0,1
	PRATO	Meia desfeita de bacalhau (bacalhau,ovo,batata,grão,brócolos,cenoura)	3,4		561/134	4,6	0,8	10,4	0,8	2,6	13,5	0,4
	DIETA	Maruca cozida com batata e brócolos cozidos	4		410/98	1,9	0,3	13,2	0,8	1	8	0,3
	VEGETARIANO	Legumes à Brás (com tofu)	6		494/118	3,8		16			5,1	
	SALADA	Brócolos, cenoura e nabo cozidos			149/36	2,1	0,2	3	2,6	2,4	1,5	0,2
	FRUTA/SOBREMESA	Fruta da época			226/54	0,4	0,1	12,2	11,8	2,3	0,8	0
	LANCHE	Leite 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	Agrião			168/40	0,8	0,2	7,1	2,2	2,2	1,7	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	Bife de frango grelhado 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	Curgete, cenoura e pimentos salteados			131/32	1,7	0,2	2,8	2,6	1,6	1,3	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
6ª F E I R A	SOPA	Cenoura com brócolos			151/36	0,7	0,1	6,4	2,6	2,2	1,7	0,1
	PRATO	Empadão de atum (arroz)	4		586/140	7,1	0,8	9,4	1,3	0,8	10,5	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	Feijoada de cogumelos e arroz branco			507/121	2,6		19,2			5,3	
	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 + Pão de mistura com marmelada	1,7		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- Tremço; 14- Moluscos.

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

